

periodico online della FIJKAM - anno 5°
No. 5 maggio 2013

ATLET



PARLATI
Judo - Campionato Italiano Assoluto



Lotta - Campionato Italiano Cadetti



Karate - Open d'Italia

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo EJU Kata Tournament Pordenone di Andrea Sozzi 3

Karate Bosphorus Cup: solido test di Daniele Poto 7

ATTIVITÀ NAZIONALE

Judo A Catania l'Assoluto è ritornato grande di Enzo de Denaro 12

Lotta Stile libero in festa con i tricolori cadetti femminile e maschile di Giovanna Grasso 23

Karate A Biella per la prima volta il XIV Open d'Italia di Leandro Spadari 31

Lotta Con i Cadetti alla ricerca del talento di Giovanna Grasso 38

PERSONAGGI

I mille volti di Emanuela Pierantozzi di Giovanna Grasso 44

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo Il kata in Liguria ringrazia Ilaria Sozzi, Marta Frittoli e Giuseppe de Berardinis di Enzo de Denaro 47

MGA Primo appuntamento per il corso M.G.A. in Puglia di Cristina Di Raimondo 49

MGA Il Veneto accoglie gli Alti gradi di Enzo De Denaro 51

VARIE

Premio del Panathlon per Rosalba Forciniti a cura dello staff del Panathlon International Club di Roma 53

La recensione "On a vite fait à dire lutte" di Giovanna Grasso 54

La recensione L'importanza del gesto tecnico nel Judo per raggiungere un corretto equilibrio posturale di Angelo Scarpignato 55

Medicina Alimentazione e gara di Marco Petrucci 56

Il numero di maggio si apre con un importante appuntamento per il kata di Judo: il 6° EJU Kata Tournament di Pordenone, per raccontare del pieno successo ottenuto dal kata italiano. Si passa poi al Karate con l'altrettanto grande prestazione degli azzurri al torneo "Bosphorus Cup" preludio ai Campionati Europei di Belgrado. Sul piano nazionale ricco reportage sugli Assoluti di Judo: nuove energie e riconferme d'eccellenza per la massima gara italiana. Si parla di Lotta con i Campionati tricolori Cadetti dei tre stili: la ricerca del talento parte da qui. Ancora grande Karate con gli Open d'Italia, gara di livello che conferma il cammino olimpico della disciplina. Notizie dalle Regioni ci raccontano di kata e MGA, mentre il personaggio del mese è Emanuela Pierantozzi: grande atleta, grande artista e grande studiosa; ci racconta delle sue esperienze post-agonismo e dei suoi nuovi progetti di ricerca aperti a tutti i judoka italiani.

Per finire uno sguardo alla cultura, con la recensione di due interessanti opere letterarie, e alla medicina sportiva, con le riflessioni sull'importanza di una corretta alimentazione nella pratica dello sport.

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 FIJKAM, 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.

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

Lo sport
non ti mette
al tappeto!



Ke aspetti...
muoviti!!!!



perfidamente buono

SPONSOR UFFICIALE



EJU Kata Tournament Pordenone e 30° Torneo Villanova "Gran Prix nazionale di kata"



di Andrea Sozzi - foto di Claudio Raffael

Successo pieno per il kata italiano nel 6° EJU Kata Tournament, realizzato a Pordenone grazie alla provata esperienza organizzativa della Polisportiva Villanova, con Edoardo Muzzin a fare gli onori di casa. In campo la stessa formula di gara usata per il Mondiale di Pordenone, con l'aggiunta di un particolare: gli arbitri utilizzano dei tablet anziché il cartaceo. Rivoluzione tecnologica dunque anche nel judo kata, dopo l'introduzione del care-system nelle gare di combattimento. Erano diciannove le coppie azzurre convocate nei cinque kata previsti e sono state dodici le medaglie conquistate dall'Italia. Quattro ori su cinque sono andati agli azzurri, grazie alle vittorie delle coppie Alessandro Furchi-Michele Battorti (*nage*), Andrea Fregnan-Stefano Moregola (*katame*), Giacomo De Cerce-Pierluca Padovan (*kime*) e Ubaldo Volpi-Maurizio Calderini (*kodokan goshin jitsu*). Sei le nazioni partecipanti, tra cui solo la Croazia è riuscita a salire sul gradino più alto del podio, grazie alla coppia Zoran Grba-Sandra Ursicich che ha vinto nel *ju no kata*.

Un argento anche al Belgio, nel *nage*, con Nicholas Gillon-Philippe Jean Gillon ed alla Francia, che, nel *katame*, sale sul secondo gradino con la coppia Carole Herras-Mathieu Coulon.

Senza medaglie invece le spedizioni di Germania e Svizzera.

L'Eju Kata Tournament è stato solo il sigillo di un weekend a dir poco movimentato per il kata azzurro: il venerdì è andato in scena il seminario di kata dedicato agli arbitri, che si è concluso con gli esami di qualifica Eju per i cinque kata da competizione. Tutti promossi gli esaminandi azzurri: Carlo Camparo (*ju* e *kodokan goshin jitsu*); Giuliano Casco (*ju* e *kime*); Dino Cremonini (*katame* e *kodokan goshin jitsu*); Marco Migni (*kime* e *katame*). Inoltre, Carlo Camparo, Giosuè Erissini, Antonio Ferrante, Marco Migni e Cristina Vetturini hanno ottenuto la licenza Eju per l'arbitraggio del *koshiki no kata*.

Il sabato, quindi, sempre a Pordenone, largo al gran prix nazionale di kata o "Trofeo Villanova", che ha registrato un boom di iscrizioni senza precedenti: più di 140 atleti in gara. La domenica, infine, il torneo europeo di cui si è già detto.

All'interno del torneo è stato reso omaggio alle 80 candeline ed alla carriera judoistica del maestro Sugiyama



Alessandro Furchi e Michele Battorti vincitori nel *nage no kata*

Shoji. Esperto di judo, aikido, karate, iaido, il maestro Sugiyama è in particolare una vera istituzione nel panorama mondiale del kata di judo. Per questo, gli è stato tributato un riconoscimento speciale: la medaglia d'onore al valore sportivo della Fijlkam, consegnatagli dal consigliere Stefano Stefanel, e annunciata da Fabrizio Marchetti, presidente Fijlkam del Piemonte. Chiuso il sipario su Pordenone, l'appuntamento per gli appassionati di judo kata è alle prossime tappe dei gran prix nazionali, che qualificheranno gli atleti azzurri ai Mondiali di Kyoto.

Classifiche

Nage no kata:

- 1) Alessandro Furchi-Michele Battorti (ITALIA)
- 2) Nicholas Gillon-Philippe Jean Gillon (BELGIO)
- 3) Mauro Collini-Tommaso Rondinini (ITALIA)

Katame no kata:

- 1) Andrea Fregnan-Stefano Moregola (ITALIA)
- 2) Carole Herras-Mathieu Coulon (FRANCIA)
- 3) Massimo Cester-Daniele Da Riol (ITALIA)

Kime no Kata:

- 1) Giacomo De Cerce-Pierluca Padovan (ITALIA)
- 2) Rocco Romano-Gaetano Castanò (ITALIA)
- 3) Roberto Gabutti-Ezio Centolanze (ITALIA)

Ju no kata:

- 1) Zoran Grba-Sandra Ursicich (CROAZIA)
- 2) Marco Calugi-Martina Calugi (ITALIA)

3) Roberto Bibolotti-Luca Benelli (ITALIA)

Kodokan Goshin jutsu:

1) Ubaldo Volpi-Maurizio Calderini (ITALIA)

2) Marco Dotta-Marco Durigon (ITALIA)

3) Stefano Dal Molin-Luca Cavalleri (ITALIA)

*Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini
sempre al top nel goshin-jitsu*



Claudio Raffael © 2013

Judo Kata: il punto della situazione

Intervista a Stefano Stefanel

di AS

Abbiamo raggiunto il consigliere Stefano Stefanel per i lettori di Athlon.net, per chiedergli ragguagli sul “pianeta kata”. Stefanel non nasconde la soddisfazione per la riuscita degli ultimi eventi, tra cui ricordiamo l’Eju Kata Seminar che ha avuto luogo ad Ostia in marzo e, da ultimo, l’Eju Kata Tournament di Pordenone.

Prof. Stefanel, non sono ancora passati dieci anni dall’introduzione ufficiale del kata nelle gare dell’Eju, eppure sembra passato un secolo. A che punto siamo?

«Il movimento judo kata è cresciuto in maniera esponenziale dall’introduzione delle gare di kata nei programmi ufficiali. Anche oggi, come allora, ci sono coppie che fanno meglio ed altre che eseguono meno bene, come è nella natura delle cose, ma il livello medio è molto più alto rispetto all’inizio: su questo non c’è dubbio. E poi ci sono i numeri: al Gran Prix di kata di Villanova c’erano oltre 70 coppie iscritte, di vari gradi ed età. Ciò dimostra che la base dei praticanti si è allargata».

Iscrizioni numerose, nonostante un periodo poco favorevole alle trasferte...

«È vero. Lo sport soffre, come il resto della società civile. Ciononostante, i judoka del kata riescono a fare sacrifici e a partecipare con grande entusiasmo ai Gran Prix ed ai tornei Eju, come abbiamo constatato pochi giorni fa. “Entusiasmo” è la parola chiave. Si è compiuto un processo di laicizzazione del kata, la cui pratica, un tempo, era vista come un sapere esoterico, per pochi eletti. Al contrario, nell’idea del fondatore si auspica la pratica di randori e kata, entrambi importanti: due percorsi che si influenzano a vicenda, portando vero miglioramento».

E poi c’è la voglia di andare in nazionale e magari all’estero, che è sempre un grande stimolo. Quest’anno, per esempio, ci sono gli Europei di Malta e i Mondiali in Giappone...

«Se non si fosse compiuto un percorso internazionale, di cui gran parte del merito va riconosciuto –e lo sottolineo– al maestro Franco Capelletti, il kata sarebbe ancora al punto dove l’abbiamo trovato. Non dimentichiamo che i Giapponesi vennero a Pordenone, in occasione del Mondiale di kata del 2012 ed accettarono di sostenere gli esami di arbitraggio internazionale come tutti gli altri candidati. Si tratta di una svolta nella storia del kata, che vede l’Italia protagonista. Il risultato di quel percorso politico sarà il mondiale di Kyoto, che avrà luogo a fine 2013. Naturalmente, bisogna considerare che il presidente Matteo Pellicone ed il Consiglio Federale hanno sempre sostenuto –nonostante il periodo di ristrettezze– le iniziative del judo kata, come hanno fatto poche altre federazioni. Senza queste premesse, nulla di quanto avvenuto sarebbe stato possibile».

Programmi e previsioni per il futuro?

«Per prima cosa ci saranno gli europei di Malta, dove cercheremo di fare il massimo, come è sempre stato fatto. Poi, naturalmente, lo sguardo andrà ai Mondiali giapponesi. Saranno solo sette le coppie azzurre che potranno partecipare e, per la scelta della squadra, giocheranno un ruolo fondamentale i risultati dei Gran Prix rimanenti, cioè Reggio Emilia e Cremona. Quest’ultima tappa sarà l’occasione per ricordare Giorgio Sozzi. Lui ci aveva sempre creduto, nel movimento dei kata e dispiace che non possa essere con noi a bordo tatami, nel primo Campionato Mondiale di kata organizzato dal Giappone».



Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan che hanno vinto il kime



Claudio Raffael © 2013

La 'voce' della FIJKAM Fabrizio Marchetti introduce al pubblico il maestro Sugiyama



Il maestro Sugiyama con il Consigliere Stefano Stefanel



Claudio Raffael © 2013

Foto di gruppo per gli arbitri che hanno superato l'esame EJU con il maestro Sugiyama

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

Bosphorus Cup: solido test



di Daniele Poto - foto archivio FIJKAM



Chiara Zuanon

In gara in Turchia con la testa all'Ungheria. Si può scrivere che i titolari azzurri del karate nella 26a edizione della Bosphorus Cup, calendarizzata a Istanbul, più che agli avversari (in primis la formidabile Turchia) pensavano a uno step di particolare significato in vista dei campionati europei in programma a Budapest dal 9 al 12 maggio prossimi. Chi è sicuro del posto in squadra per convincere se stesso delle proprie chance di podio, a nessuno negate in partenza per il solo fatto di rappresentare la prestigiosa e medagliata squadra azzurra; gli altri (non molti in verità) per convincere il direttore tecnico Pierluigi Aschieri a rimuovere gli ultimi dubbi. Per la verità dei due ragionamenti ha funzionato più il primo perché, a proposito del secondo, qualche scricchiolio si è avvertito. Ma ci sono ancora 15 giorni di raduno, passando per un raduno collegiale nel buen retiro di Ostia, per mettere a punto la squadra ovvero una formidabile "macchina da guerra" che non deluderà. Con la certezza amara che ci sarà un unico inderogabile buco di squadra e cioè non sarà schierato il collettivo di kata nell'impossibilità di presentare un trittico competitivo e soprattutto all'altezza della fama del Dream Team che ha stupito il mondo con un irripetibile striscia di successi. Il cast della Bosphorus Cup era innervato su una ricca partecipazione degli atleti di casa, a confronto con Arabia Saudita, Italia, Romania, Ungheria, Finlandia, Svezia, Azerbaijan. Come si legge mancava

un tocco di quell'Europa nobile (Francia, Spagna, Croazia) che a Budapest sgomiterà per litigarsi le medaglie. Ma come si è premesso quando il settore tecnico ha approvato la partecipazione, scontrandosi con l'impegno nostrano in calendario dell'Open Cup, gli obiettivi della trasferta erano ben noti. L'Italia tradizionalmente non è mai mancata nel cast di questa manifestazione e anche nell'edizione 2013 ha riscosso un largo successo nella classifica per nazioni. Individualmente gli azzurri sono tornati a casa con tre medaglie d'oro grazie a Luigi Busà (Gruppo Sportivo Forestale), Nello Maestri (Esercito) e Sara Cardin



Gianluca De Vivo

(Academy Ponte di Piave) da aggiungere all'argento del veterano Luca Valdesi (Fiamme Gialle) e ai bronzi di De Vivo (Shirai Club San Valentino), Bottaro (Cska Genova), Zuanon (Asi Karate Veneto), Gargano (Team Karate Ladispoli) e Vitelli (Forestale). Una larga messe di medaglie con traguardi pari alle aspettative. Considerando che i titolari azzurri erano dodici, si può ricordare che due su tre sono andati a medaglia. La comitiva azzurra era com-

pletata dalla presenza dell'ufficiale di gara Nando Olivelli. Ecco il commento di chi c'è stato. In primis il tecnico Claudio Guazzaroni, responsabile del kumite maschile: "Noi abbiamo programmato la trasferta esclusivamente in preparazione per gli europei di maggio. Abbiamo scelto questo appuntamento in accordo con il direttore tecnico Aschieri perché sapevano di poter trovare sul campo di gara nazioni agguerrite come Turchia e Arabia Saudita. Il test è stato solido, gli avversari aggressivi, l'impegno all'altezza. Dovevamo saggiare il grado di preparazione dei nostri azzurri. Dal punto di vista organizzativo non abbiamo avuto riscontri eccezionali. Si è gareggiato su quattro tappeti con buona presenza di pubblico. Abbiamo riscontrato un po' di pressapochismo nell'arbitraggio, perlomeno non a livello ottimale trattandosi di un evento internazionale. La valutazione per quanto ci riguarda c'è stata eccome. Ora dal 28 aprile siamo alle prese con il raduno al centro olimpico. In loco fino al 7 maggio quando spiccheremo il volo per Budapest. Al 70-80 % gli atleti della Turchia saranno gli stessi che gareggeranno in Ungheria. Valuteremo nel raduno se c'è la necessità di qual-

nel merito dei risultati, Busà, Maestri, Cardin, Vitelli si sono confermati in un buon stato di forma. In particolare Busà, campione del mondo in carica, ha fatto vedere di qualità sia fornito. Posso dire di cono-



Giorgia Gargano



Greta Vitelli

che correttivo. Il raduno è aperto a un numero interessante di atleti nell'intento di stimolare i titolari e di adire a un confronto in qualche categoria. Nei 67 kg addirittura abbiamo convocato quattro elementi. L'idea generale è quella di predisporre progressivamente un adeguato numero di ricambi, facendo i dovuti scongiuri per quanto riguarda i possibili infortuni. Purtroppo il momento economico, di cui risente inevitabilmente anche la nostra federazione, non ci consente di largheggiare in quanto a convocazioni. Dal punto di vista individuale, calandosi

dopo test internazionali di questa portata. Deve entrare in un ordine di idee che gli permetta di fare il salto di qualità. Vastola e Fioravante sono stati un po' sotto tono, non hanno interpretato bene la gara e sono stati eliminati quasi subito. La Zuanon ha fatto discretamente bene ma è anche lei ha pagato dazio alla gioventù. Nei 50 kg femminili siamo ancora un po' indietro. Sicuramente ai più giovani gareggiare con i seniores non potrà che servire in una logica di confronto allargato e di inevitabile progresso. C'è il rammarico inevitabile per non poter schierare a

Budapest la squadra di kata ma la decisione è maturata per una serie di circostanze che vanno inevitabilmente pesate. Gli eredi di Valdesi e compagni non sono ancora pronti e non è il caso di fare brutte figure. Penso che Francia, Spagna, un gradino sotto Turchia e Croazia, si giocheranno la successione. Noi speriamo di rientrare in gioco il prossimo anno. Alla Bosphorus Cup tra le nazioni che parteciperanno agli europei inevitabilmente è stata la Turchia padrona di casa a fare la parte del leone. Non c'era molta Europa competitiva in lizza, semmai un tocco d'Asia. E chi mancava lo saggeremo a Budapest, consci della pericolosità di Francia, Spagna (peraltro in leggero declino), Germania”.

Ecco invece il parere dell'altro tecnico azzurro Gennaro Talarico, già campione di lungo corso, ora responsabile del kumite femminile. “Dal punto di vista dei risultati è stata una trasferta più che soddisfacente. Il rendimento generale dei ragazzi azzurri è all'80%, una percentuale accettabile trattandosi di un test intermedio, di buona

validazione internazionale. In terra turca la prova era difficile, sia per il livello degli atleti di casa, visti i loro risultati in campo mondiale, sia per il fattore-campo che a questi livelli pesa. Qualche passo indietro rispetto alle speranze c'è stato: Vastola non ha fatto il risultato a esempio. Ma c'è tempo per rimediare e il collegiale approntato ci darà le indicazioni necessarie. Ci saranno atleti che non c'erano in Turchia. E tutti saranno visionati. Qualcuno potrebbe anche partire al posto di un titolare attuale. Sono anche io rammaricato per il forfait della squadra di kata ma non è maturata l'amalgama e la competitività necessaria per un'Italia all'altezza del compito e, soprattutto, del passato. Saltiamo un turno dunque per non fare brutta figura e per preparare meglio il rientro visto che gli ex titolari hanno fatto la storia della specialità. L'esperienza nella Bosphorus Cup ci ha dimostrato una volta di più che è la Turchia la grande avversaria emergente con cui fare i conti. Altre nazioni europee come Finlandia e Romania avevano poco da dire”.



Luca Valdesi



Luigi Busa



Nello Maestri



Sara Cardin



Viviana Bottaro



★★★★★
ANTICHE FONTI DI
COTTORELLA
acqua minerale naturale oligominerale
TERME

*pura
alla fonte*



*meno nitrati
0,72 mg/l*

FORNITORE UFFICIALE
FILKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Antiche Fonti di Cottorella spa, via di Fonte Cottorella 02100 - Rieti
TEL. 0746 27.16.40 FAX 0746 20.36.93 NUMERO RIPARTITO 848.840300
EMAIL info@cottorella.com WEB www.cottorella.com

A Catania l'Assoluto è ritornato grande



di Enzo de Denaro - foto di Emanuele Di Felicianonio

Catania ha riservato una bella accoglienza al 68° Campionato Italiano Assoluto d'Italia maschile ed al 47° campionato femminile. Ed è stata un'accoglienza che l'Assoluto 2013 ha ricambiato con gli interessi, offrendo il meglio. Dei migliori atleti infatti, c'erano quasi tutti, armati di motivazioni adeguate, ma anche tutti quelli che nutrono l'ambizione (e che, di quell'ambizione si nutrono) di entrare a far parte dell'élite, hanno onorato l'appuntamento tricolore, presentandosi pronti e preparati. A Catania insomma, si è potuto assistere ad un gran bell'Assoluto, ed anche grazie all'organizzazione attenta e curata che ha fatto capo a Gianni Strazzeri, la manifestazione ha lasciato una sensazione chiara di aver ritrovato la dimensione ed il valore più appropriati. Ed è dai nomi dei quattor-



Kg+78 Geri-Ferrera



Kg+100 D'ell'Anna-Marmo

si tratta di Anna Bartole (21), Elisa Marchiò (20), Vincenzo D'Arco (23) e Fabio Dell'Anna (28). Ugualmente sostanziosa ed articolata è la compagine composta dai chi l'Assoluto l'ha già conquistato in più occasioni, come Giovanni Carollo (23) al terzo titolo assoluto, Elena Moretti (25), Edwige Gwend (23), Elio Verde (25) e Lorenzo Bagnoli (29) che sono arrivati al titolo numero quattro, mentre Assunta Galeone (27), a Catania, è arrivata addirittura a quota cinque.

Il commento. «La gara si è fatta apprezzare – è stato il commento del DTN Raffaele Toniolo – in quanto è stata una prova di ottimo livello e si può ben dire che il judo italiano sta crescendo. Siamo sulla buona strada, ritengo positiva la partecipazione di numerosi atleti fra i professionisti e di alcuni atleti già affermati che nonostante

abbiano già dato e raccolto tanto hanno scelto di mettersi ancora in discussione».

I numeri. Trecentododici gli atleti che hanno partecipato al campionato italiano assoluto a Catania, duecentosette nelle categorie maschili, centocinque in quelle femminili. Con cinquanta atleti inseriti nel sorteggio, la categoria dei 73 kg è risultata essere la più partecipata, mentre 78 ed oltre 78 kg con dieci atlete in gara sono state quelle meno affollate. Al di là di ogni riflessione sul metodo di qualificazione alle finali nazionali, i numeri del campionato a Catania sono apparsi equilibrati ed idonei ad una manifesta-

dici vincitori che si possono recepire alcune indicazioni sensibili che concorrono alla composizione di un quadro chiaro e definito. Le prime ad attirare l'attenzione sono le indicazioni presentate dai due giovanissimi, Fabio Basile (18 anni) ed Augusto Meloni (21), i soli ad aver replicato il tricolore 2012, ma sono senza dubbio giovani anche Alesia Regis (23) e Jennifer Pitzanti (24) che hanno conquistato a loro volta il secondo titolo della carriera sia pure non consecutivo. Quattro gli atleti che per la prima volta si sono aggiudicati il titolo di campione italiano assoluto ed anche questa è un'indicazione da non sottovalutare,

zione di questo tipo. Rimane la sensazione però, che a stabilirli sia stata soprattutto la crisi economica che affligge il paese, e che abbia indotto alla rinuncia di una trasferta onerosa tutti quelli che ne avrebbero tratto scarso giovamento.

Le regole. Chiara ed efficace la riunione organizzata nel PalaCatania la sera precedente la gara maschile per esporre indirizzi ed obiettivi del nuovo regolamento arbitrale. Pasquale 'Tonino' Chyurlia si è speso al meglio per spiegare le novità, presentando video ed immagini, coinvolgendo e stimolando la platea ed accompagnando le esposizioni con dimostrazioni pratiche esemplificative.

Il care-system. Il supporto tecnologico costituito da telecamera e computer a dispo-



Kg48 Ugon-Bartole



Kg52 Moretti-Giuffrida

sizione per rivedere le azioni e chiarire i dubbi ha fatto il suo esordio al campionato italiano assoluto. A Catania il care-system (o meglio gli arbitri che a rotazione hanno svolto l'incarico di assistenza) è stato interpellato con una frequenza piuttosto elevata, lasciando la sensazione che se ne facesse ricorso anche quando i dubbi fossero minimi. Il sistema di assistenza tecnologico è un passaggio evolutivo che, utilizzato con equilibrio e parsimonia, consente di ridurre al minimo la possibilità di errore nelle valutazioni, viceversa usato in eccesso diventa strumento di compensazione degli errori. Che è tutt'altra cosa. La partita è appena iniziata, come sempre è importante giocarla con il consueto spirito costruttivo.

La diretta streaming. L'Assoluto a Catania, 68° maschile e 47° femminile, è di diritto il primo campionato nella storia del judo italiano ad essere entrato nelle case di tutti gli ita-

liani. In realtà è entrato in tutte le case, piuttosto che sugli schermi dei computer di tutto il mondo che si fossero connessi con il neo nato FIJLKAM Channell. Una novità che è stata accolta con entusiasmo dagli appassionati e la testimonianza è misurata dal numero straordinario dei contatti registrati nel week end, ben oltre i diecimila.

Le medaglie. 60: 1) Fabio Basile (Akiyama Settimo); 2) Angelo Lanzafame (Titania Catania); 3) Fabio Andreoli (Carabinieri) e Roberto Maserin (Centro Ginnastico Torino); 66: 1) Elio Verde (Fiamme Oro); 2) Emanuele Bruno (Fiamme Gialle); 3) Diego Cressi (Fiamme Azzurre) e Matteo Piras (Akiyama Settimo); 73: 1) Augusto Meloni (Fiamme Oro); 2) Marco Maddaloni (Fiamme Azzurre); 3) Enrico Parlati (Fiamme Oro) e Francesco Faraldo (Fiamme Azzurre); 81: 1) Giovanni Carollo (Carabinieri); 2) Luca Poeta (Fiamme Oro); 3) Diego Giorgis (Forestale) e Giuseppe Barbato (Champion Sports Team); 90: 1) Lorenzo

Bagnoli (Fiamme Azzurre); 2) Fabio Miranda (Forestale); 3) Giuliano Loporchio (Fiamme Gialle) e Alessandro Boldetti (Robur et Fides Varese); 100: 1) Vincenzo D'Arco (Star Judo Napoli); 2) Pablo Tomasetti (Fiamme Oro); 3) Alberto Borin (Fiamme Azzurre) e Luca Ardizio (Forestale); +100: 1) Fabio Dell'Anna (Fiamme Oro); 2) Luca Marmo (Fiamme Oro); 3) Valerio Menale (Judo Preneste Castello Roma) e Daniele Mangiapia (Fiamme Azzurre).

48: 1) Anna Bartole (Ginnastica Triestina); 2) Ilaria Ugon (Nippon Club Napoli); 3) Angela Giamattei (New Olympic Center Napoli) e Marta Rainero (Fiamme Gialle); 52: 1) Elena Moretti (Fiamme Azzurre); 2) Odette Giuffrida (Esercizio Roma); 3) Noemi Boccanera (Fiamme Gialle) e Sara Maserin (Centro Ginnastico Torino); 57: 1) Alessia Regis (Carabinieri); 2) Fabiola Roma (Kyai Ostuni); 3) Martina Lo Giudice (Fiamme Gialle) e Maria Centracchio (Champion

ATTIVITÀ NAZIONALE

Sport Team); 63: 1) Edwige Gwend (Fiamme Gialle); 2) Simona Abate (Yama Arashi Messina); 3) Marianna Marinosci (Carabinieri) e Martina Epifani (Kyu Shin Do Kai Parma); 70: 1) Jennifer Pitzanti (Fiamme Gialle); 2) Francesca Busto (Akiyama Settimo); 3) Giuli Cantoni (Fiamme Azzurre) e Marisa Celletti (Fiamme Azzurre); 78: 1) Assunta Galeone (Fiamme Gialle); 2) Valeria Ferrari (Fiamme Gialle); 3) Lucia Tangorre (Fiamme Oro) e Linda Politi (Ren Shu Kan Marina); +78: 1) Elisa Marchiò (Esercito Roma); 2) Tania Ferrera (Team Romagna); 3) Michela Muccioli (Tor Lupara Roma) e Desirè Laura Triscari Binoni (Judo Vanzago).



Kg60 Basile-Lanzafame

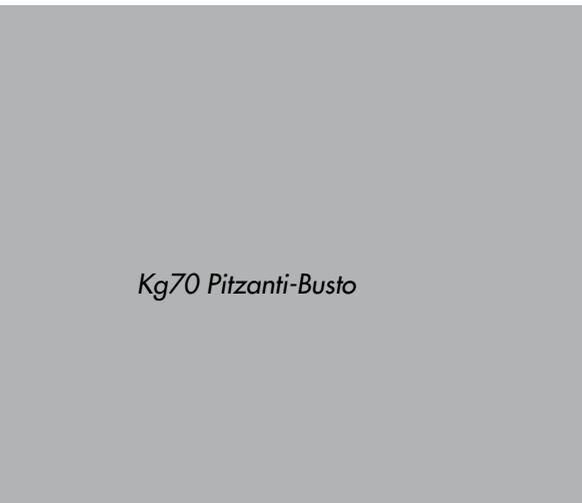
Kg57 Regis-Roma



Kg63 Gwend-Abbate



Kg66 Verde-Bruno



Kg70 Pitzanti-Busto



Kg73 Meloni-Maddaloni

Kg78 Galeone-Ferrari



Kg81 Carollo-Poeta



Kg100 D'Arco-Pablo



Kg90 Bagnoli-Miranda



Un grande abbraccio con un grande Bianchessi

Alessia Regis



Augusto Meloni e Marco Maddaloni

Angelo Lanzafame





Augusto Meloni



Elena Moretti



Fabio Basile



Elio Verde



Fabiola Roma



Fabio Marchetti e Felice Mariani



Giovanni Carollo



Ilaria Ugon

Jennifer Pitzanti



Lorenzo Bagnoli



Odette Giuffrida





Paolo Bianchessi



Pino Maddaloni e Raffaele Toniolo

Anna Bartole



ROBE DI KAPPA®



PHOTO: MARCO BOGLIONE

SPONSOR TECNICO



Stile libero in festa con i tricolori cadetti femminile e maschile



di Giovanna Grasso - foto di Marco Serafini

Festa grande per il CUS Torino: grande vittoria e grande prestazione che consta in una doppia Coppa per un doppio campionato stile libero. Alla conferma del titolo per Società nella classifica femminile si aggiunge anche quella della più agguerrita competizione maschile, entrambe classe cadetta. Il CUS Torino può andare ben fiero anche dei cinque titoli individuali conquistati dalle sue atlete e dai suoi atleti. *"Nella competizione femminile - commenta il Consigliere federale Marco Arfè, presente alla gara nella sua veste di Presidente la Commissione Nazionale Attività Giovanile - oltre alla bella prestazione della squadra Torinese del CUS, c'è da notare il buon lavoro svolto dal Judo Club San Vito che ha concluso questa gara al secondo posto in classifica, miglio-*

rando di un gradino il piazzamento dello scorso anno. Hanno un vivaio abbondante e si stanno immettendo con successo nel panorama della Lotta italiana. Per il CUS Torino, invece, si tratta di una conferma, questo nuovo titolo è un buon viatico del lavoro svolto in Società. I fratelli Saglietti, che io conosco bene anche sul tappeto come atleti, stanno portando

avanti un ottimo lavoro anche a livello organizzativo, con serietà e una buona programmazione che permette loro di attrarre nuove forze in palestra.

"Per quanto riguarda gli incontri - prosegue Arfè - nella femminile ci sono state le riconferme di Liuzzi nei 56 chilogrammi e Carieri nei 60: due brave atlete che si erano già fatte notare e che stanno mostrando un chiaro percorso di crescita. Nel complesso mi hanno colpito le atlete esordienti che si sono mostrate molto determinate e hanno dominato in alcune categorie, come ad esempio quella dei 40 chilogrammi; anche se erano solo tre hanno dato vita a un bel girone con bella lotta. Alla fine ha prevalso De Martino che ha vinto bene sulle altre. Nei 46 chilogrammi ha vinto, con una bella gara, una ragazzina di Napoli, Capano, anche lei esordiente. Nei 52



56 kg Calabria - Liuzzi



58 kg Boggio - Chiara

chilogrammi mi è piaciuta la finale tra la brindisina Locorotondo e la genovese Del Tufo per la sua vivacità; è stato un incontro piacevole a vedersi. Ma voglio dire che in tutte le categorie le atlete hanno lottato con passione e in modo apprezza-

bile e, secondo me, ci sono ottimi margini di crescita. Alla fine dobbiamo anche considerare che a livello internazionale si può puntare ancora sulla lotta femminile, in questo campo ancora ci sono delle possibilità e dobbiamo essere bravi noi a saperle sfruttare."

Diverso appare ancora oggi il discorso legato al campo maschile e allo stile libero in particolare, dove i nostri azzurri partono sicuramente in debito. Un po' per la mancanza di energie nuove e molto per il livello del panorama internazionale che è ancora irraggiungibile per noi, a meno di eventi nuovi e sorprendenti. *"Ho osservato i maschietti con molta attenzione - prosegue Arfè - perché il nostro obiettivo è quello di ripartire dal nuovo, di lavorare a partire dalla base per poter trovare quell'atleta di talento che metterà in luce la*



Il podio femminile dei 43 kg

bontà della nostra scuola. Per questo motivo l'attività giovanile va guardata in prospettiva, non come fine a se stessa, ma come un primo passo di avvicinamento all'alto livello. E' in quest'ottica che bisogna guardare un campionato come questo di oggi: un titolo conquistato a questa età ha il massimo del suo valore se è preludio ad un cammino futuro, che porta all'alta specializzazione. Ecco perché non mi entusiasmo nel vedere tanti ragazzini stranieri, perché il titolo conquistato oggi non ha sbocchi nel massimo campionato per un atleta privo della cittadinanza. E' giusto che ci siano anche gli atleti stranieri, soprattutto per consentire un buon lavoro in Società, ma adottando una prospettiva di lungo termine l'evento è fine a se stesso, almeno per le leggi e i regolamenti in vigore oggi.

"Questo Campionato - prosegue Marco Arfè - mostra una distribuzione geografica omogenea dei titoli e uno scarto ridotto nel punteggio ottenuto dalle Società: segno che la diffusione della disciplina è omogenea e che sempre più Club stanno evidenziandosi per un lavoro di qualità. A livello individuale c'è stata la riconferma di Varrella nei 63 chilogrammi con una buona gara e alcuni atleti che sono passati da titolo esordienti dello scorso anno a questo cadetto di oggi come Chiara nei 58 chilogrammi, Iannattoni nei 76 e Guarino nei 46 che, peraltro, è esordiente e titolare in quella categoria.

Sono atleti che stanno evidenziando un percorso di crescita e che spero di poter continuare a seguire in futuro.

"Mi è piaciuta la finale dei 42 chilogrammi, l'ho trovata rocambolesca e divertente e i due contendenti hanno dato una buona prova di lotta. Alla fine l'ha spuntata l'atleta di Ascoli Piceno Silvestri, ma Quarto non gli ha reso vita facile. Questo "figlio d'arte" è titolare della classe esordienti e negli ultimi campionati è sempre stato sul podio. Buon segno. La categoria 69 chilogrammi è stata la seconda più numerosa con i suoi 20 atleti: la finale tra Arama del CUS Torino e Rosati è stata molto interessante; anche se alla fine l'ha spuntata l'atleta del CUS l'atleta di Terni ha dato una buona prova. Per quanto riguarda le categorie pesanti queste sono categorie difficili, nel senso del reperimento degli atleti. Nei 100 ha esordito il figlio maggiore di Peppe Giunta, Carlo, che alla fine di un girone nordico ha avuto l'argento; primo il reggino Bellantonio che ha fatto una buona gara. Negli 85 si è imposto il romano Raffi, figlio d'arte anche lui nel senso che suo padre è stato un judoka che si è cimentato anche nella lotta fino ad ottenere



60 kg Carieri - Turturo

un bronzo negli Assoluti. Il ragazzo ha talento e soprattutto un fisico assolutamente possente.

"Anche nella gara maschile la classifica delle Società ha premiato il CUS Torino - conclude Arfè - ma il buon lavoro svolto anche delle altre è testimoniato dall'esigua distanza tra i punteggi totali."

Campioni Italiani Cadetti stile libero 2013

kg. 42 Lorenzo Silvestri - Take Down AP
kg. 46 Virgilio Guarino - Wrestling Liuzzi
kg. 50 Simone Fidelbo - CUS Torino
kg. 54 Luca Memma - Pol. Mandraccio
kg. 58 Massimiliano Chiara - GSL Termini Imerese
kg. 63 Antonio Varrella - Ilva Bagnoli
kg. 69 Ilie Arama - CUS Torino
kg. 76 Simone Iannattoni - New Popeye Livorno
kg. 85 William Raffi - Wellness Club
kg. 100 Domenico Bellantonio - Fortitudo Reggio Calabria

Le prime sei Società

CUS Torino p. 30; Sporting Villanova p. 27; Lotta Club Rovereto p. 20; Wrestling Liuzzi p. 19; Pol. Carignano p. 18; Ilva Bagnoli p. 16

Campionesse Italiane Cadette 2013

kg. 40 Eliana De Martino - CUS Torino
kg. 43 Serena Fasano - Portuali Ravenna
kg. 46 Rita Capano - Ilva Bagnoli
kg. 49 Ludovica Lentini - CUS Torino
kg. 52 Alessia Locorotondo - Judo San Vito
kg. 56 Patrizia Liuzzi - Wrestling Liuzzi
kg. 60 Arianna Carieri - GSL Termini Imerese
kg. 65 Noemi Calabrò - Borgo Prati
kg. 70 Carlotta Tempini - CUS Torino

Le prime sei Società

CUS Torino p. 62; Judo San Vito p. 34; Lotta Club Rovereto p. 28; Wrestling Liuzzi p. 20; AAP Scuderi p. 16; JC Franco Quarto p. 16



Il podio dei 50 kg maschile



Kg 54 Memma - De Gregorio



69 kg Arama - Rosati



Il podio dei 46 kg maschile



63 kg Varrella - Masotti



65 kg Russo - Calabro



Il podio femminile dei 70 kg



Il podio dei pesi massimi



76 kg De Lucia - Iannattoni.



Il podio 46 kg femminile



Il podio dei 52 kg femminile



85 kg Macri - Raffi



Il podio dei 40 kg Femminile

Kg 42 Silvestri - Quarto

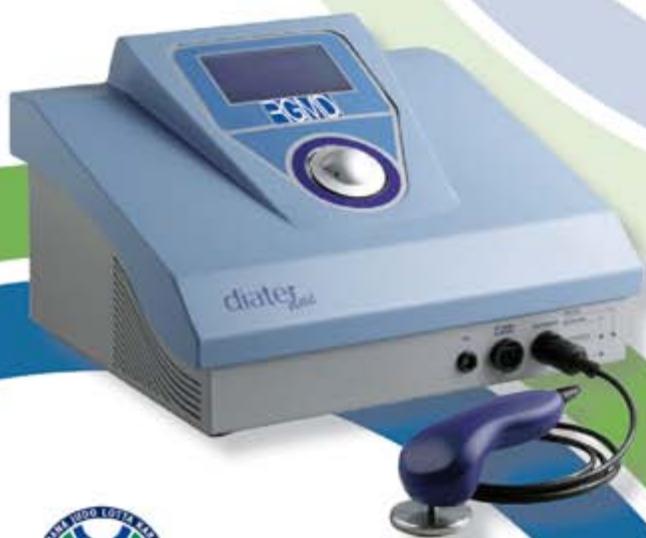


Primo piano per il podio dei 49kg Femminile





RGMD **SPONSOR VINCENTE** PER I CAMPIONI DI OGGI E DI DOMANI



sponsor tecnico-scientifico

Una gamma vincente di dispositivi per seguire gli atleti dalla prima fase di valutazione di idoneità sportiva all'allenamento e al mantenimento, dal recupero post traumatico alla completa riabilitazione.



RGMD SPA,
Via Rolla 13/13 - 16162
Genova - Italia
Tel. 010 8594420
Fax. 010 8601304
info@rgmd.it
www.rgmd.it



A Biella per la prima volta il XIV Open d'Italia



Una splendida "treggiorni" consegnata alle cronache per il successo nel numero di partecipazioni, livello tecnico-agonistico ed organizzativo-promozionale.

di Leandro Spadari - foto di Emanuele Di Felicianonio

"The K" è davvero "on the way!"...questo il primo commento, quasi scontato, che viene da fare di fronte alle cifre di una manifestazione agonistica quale quella ospitata per la prima volta a Biella, nel Lauretana Forum, dal 19 al 21 aprile 2013: il XIV Open d'Italia, una delle quattro tappe all'interno del prestigioso circuito internazionale Karate Golden League Italy, valevoli come noto ai fini del ranking federale. Cifre che parlano chiaro. 3 intense giornate di Karate, 6 quadrati di gara, 1500 Atleti -di tutte le classi, sia per il Kumite che per il Kata (individuali, FIJKAM Esordienti A e B, WKF Cadetti, Juniores, Seniores, Under 21, Master; a squadre, giovanili e seniores)- in rappresentanza di 20 Paesi del mondo; 20 gli Arbitri italiani e 23 gli stranieri, di livello europeo e mondiale. A contribuire al successo la presenza di ruoli-chiave, rappresentati da persone quali Roberto Tanini, Presidente della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara, coadiuvato dai due componenti, Giuseppe Zaccaro, membro della Commissione Arbitrale Europea e Mondiale, e Francesco Rizzuto, Arbitro Internazionale del Mediterraneo. Uscito per limiti di età Anacleto Montacchiesi, per anni ed anni eccezionale figura di Coordinatore responsabile cui deve senz'altro andare il più sentito grazie di tutte le componenti federali, a coordinare il lavoro dei Presidenti di Giuria l'esperta signora Antonella Carillo, della Campania. Presenti anche il Presidente Onorario della Fijlkam Professor Giuseppe Pellicone, in qualità di Rappresentante Federale; il Sindaco di Biella Donato Gentile, Maestro 5° dan e membro della Commissione Nazionale Scuola e Promozione; lo speaker Fabrizio Marchetti, coadiuvato da Daniela Pellizzari. Ma a tirare le fila di tutto la sapiente regia organizzativa del Settore Karate del Comitato Regionale Piemonte e Valle d' Aosta, supervisionata dal Vicepresidente Maestro 7° Dan Francesco Penna, "assorbito" dalla manifestazione anche in qualità di Presidente della Commissione Nazionale Attività Giovanile, presente in vista -tra i primi appuntamenti- del 22° Campionato del Mediterraneo in programma a Cipro a fine maggio p.v.

" All'impegno organizzativo -ci ha detto Penna con legittima soddisfazione- hanno dato un forte contributo l'ASD Il Poliedro di Pray Biellese e l'Ippon 2 di Vigliano Biellese del Maestro Maurizio Feggi, in campo con il maggior numero



di ragazzi, facenti parte del "Gruppo Volontari Piemonte" istituito da tempo ed attivo in ambito regionale. L'aspetto che mi ha fatto maggiormente piacere è stato dato dalla presenza di tante compagini straniere -la sola Russia in gara con ben 4 formazioni-, alle quali ci siamo sforzati di assicurare un servizio completo e di prim'ordine, dalla sistemazione alberghiera ai trasporti. Gli amichevoli e proficui

rapporti instauratisi, proseguiti anche in rete, sono certo che saranno forieri di ulteriori, positivi sviluppi. Molto apprezzata, mi piace evidenziarlo, la medaglia conosciuta per l'evento, realizzata su mia idea dalla Ditta torinese Sebas, specializzata in articoli per premiazioni. Evidenzio anche che l'Open si è svolto con la collaborazione della FIDAS, dell' UNICEF e del WWF, presenti al Forum con propri stand ufficiali, e con la sponsorizzazione della Martial Sport di Torino; dell' acqua minerale LAURETANA, nota come l'acqua più "leggera" d'Europa, già con noi in occasione del Campionato italiano del 2010; della Angelico abbigliamento, affermato brand della moda maschile italiana; dell' Edil nol, macchinari, attrezzi ed accessori dal cantiere alla casa, nonché della Fondazione Cassa di Risparmio Biella.

Non mi è possibile in questa sede, per motivi di spazio, stendere un commento sui risultati in generale e su quelli dei colori piemontesi in particolare, ma per questi ultimi mi sia consentito citare giusto Andrea Penna, Kumite, già bronzo all' Assoluto 2013, qui argento negli Under 21 e oro nei Seniores 78 kg, e Silvia Sassano, Vicecampionessa Europea, Atleta senz'altro completa avendo conquistato l'oro nel Kata Cadetti ed il bronzo nel Kumite 53 kg."

I grandi numeri di un Open, come noto o facilmente intuibile, non ne consentono in alcun modo una cronaca dettagliata: scusandoci, quindi, con tutti gli Atleti finalisti, che non possiamo nemmeno in passant citare, ci limiteremo a scorrere qualche nominativo tra quelli maggiormente alla ribalta delle scene agonistiche e di cui Biella ha confermato, quale validissimo banco di prova, le prospettive attuali o future. Tenendo, comunque, presente che la possibilità offerta dall' Open, di gareggiare al suo interno in più classi, ha consentito agli Atleti maggiormente esperti e titolati di mantenere posizioni di vertice se non in una graduatoria, rivelatasi meno fortunata, in un'altra magari più propizia...

Nel Kata, Es.A, conferma per la laziale Carolina Amato (C.S. Esercito), che ricordiamo Campionessa Italiana 2012 e negli juniores per la "stellare" Terryana D'Onofrio (ASD CAM D'Onofrio), Bronzo giovanile europeo 2013. Bella affermazione per la formidabile e titolata Michela Pezzetti



(ASD Arezzo Karate), che nei WKF Seniores, oltre a battere in finale la determinatissima Chiara Masnata (CSKS Alcamo), si è permessa il lusso di distanziare al 3° posto addirittura Michaela Di Desiderio (ASD Fit For You Sez. Karate Roma), ed al 5° posto Carlotta Villa (ASD Karate Riccione), ed ancora più lontano Federica Cavallaro (SSD Arcobaleno) e la sempre bravissima e plurimedagliata Sara Battaglia (GS Fiamme Oro). Ma Carlotta Villa, ad esempio, ed a conferma di quanto sopra detto, si è rifatta con un bell'Oro nella WKF Under 21, così come Samuel Stea (Asd Metropolitan Karate Brindisi): nei WKF Juniores si è dovuto "accontentare" di un Argento dietro a Francesco Grande (ASD Centro Karate Riccione), ma la rivincita e l'Oro se l'è presa poi nei WKF Seniores aggiudicandosi



rie un bellissimo Oro; Alessandra Hasani (Polisportiva Karate Nakayama), che ricordiamo Campionessa Italiana CTR, Bronzo all' Europeo giovanile 2013, Vicecampionessa Assoluta sempre per il 2013, qui Oro nei WKF Seniores 55 kg con 3-0 (1 yuko di tsuki ed un wazari di geri chudan) sull'avversaria di finale Elisabetta Scialanga (Domar Sporting Club Roma); Viola Lallo (ASD Budokan Montelupo), Bronzo nei WKF Juniores 53 kg.; trend positivo confermatosi anche per Lorena Busà (GS Forestale), neo Campionessa Italiana Assoluta 2013 e qui vincitrice nei 68 kg WKF Seniores (1-0 grazie a tecnica di gyaku tsuki jodan a spese di Eleonora Galizzi, ASD Olimpia Karate Bergamo).

la finale, con un ottimo sochin, a spese di Riccardo Losi (Centro Karate Sportivo). Nel Kumite, diversi i nomi noti, in buona parte di scuola campana, riconfermati nelle "zone alte" delle classifiche. Così Daniele Simmi (ASD Kyohan Simmi Bari), Oro nei WKF Cadetti 63 kg; Emanuele Sarnataro (A.D.S. Champion Center Napoli), dominatore nei WKF Under 21 78 kg; Giuseppe Strano (A.S.D. Universal Center Napoli), Oro nei WKF Seniores 60 kg; Salvatore Serino (Centro Sportivo Esercito), Oro nei WKF Seniores 67 kg, affermato su di un diretto inseguitore di vaglia, nientemeno che Michele Giuliani (G.S. Fiamme Gialle): partito in svantaggio di 1 yuko, l'Atleta napoletano è riuscito a ribaltare le sorti con 2 wazari, chiudendo sul 4-1; Lorenzo Ernano (A.S.D. Universal Center Napoli), fermato in finale dal greco Spyros Margaritopoulos con un punteggio netto di 5 - 1; Pasquale Longobardi (A.S.D. Champion Center Napoli), Oro nei WKF Under 21 + 78 kg; Francesco D'Onofrio (ASD CAM D'Onofrio), Bronzo, Argento ed Oro europeo 2009, 2010 e 2012, ha colto il Bronzo in una categoria dominata da Jendoubi Rabii esponente di pregio dell' ASD Karate Genocchio Rovato. In campo femminile, tra le tante che avrebbero meritato almeno una menzione, citiamo Giada Menichetti (ASD Sport Connection Club Roma), che, fresca reduce del titolo di Campionessa Italiana Assoluta 2013, ha concesso un bis, ed addirittura ter, nei WKF Seniores 50 kg -vittoria per hansoku- e WKF Under 21 53 kg (successo cui si è aggiunto, per la cronaca, il Bronzo della compagna di palestra Veronica Colantuono nei 59 kg WKF Juniores), conquistando in entrambe le catego-



Osservatore della gara Daniele Simmi, componente della Commissione Nazionale Attività Giovanile: registriamo un suo intervento." *D'accordo con il Presidente Penna ci siamo suddivisi l'incarico di osservatore rispetto a tutti e 4 gli Open: io lo sono stato a Biella, Tiziana Costa lo sarà agli Open di Toscana, Davide Benetello agli Open di Lignano, Lucio Maurino a quelli di Monterusciello. Durante le tre giornate di gara si è assistito ad un livello tecnico-agonistico senz'altro medio-alto, ma non ho visto personalmente, in questa fase, Atleti che mi abbiano "sorpreso". Siamo in attesa di ricevere quanto prima il ranking aggiornato, per trarne le dovute conseguenze e pianificare da qui al Mondiale 2013 le iniziative, tra le quali colloco al primo posto per importanza i Seminari, per lavorare assieme ai nostri ragazzi -di là dalle performances agli Open-, conoscerli ed*

elaborare così le impostazioni più efficaci. Il primo Raduno Collegiale, comunque, contiamo di poterlo avviare in vista del Campionato del Mediterraneo. Sono state formulate delle proposte da parte del Presidente della Commissione alla Federazione ed attendiamo ora con fiducia riscontro ed indicazioni”.

A chiusura il Professor Giuseppe Pellicone commenta: “La gara ha avuto un incredibile successo numerico di partecipanti, con la presenza di tanti Atleti di alto profilo tra i quali, oltre agli Italiani, quelli provenienti da Svizzera, Grecia e Russia. Si è trattato di un test oltremodo significativo per i nostri agonisti, che hanno confermato il loro valore conquistando un gran numero di podi. Un grazie al Sindaco di Biella Dino Gentile, componente della Commissione Nazionale Scuola e Promozione della FIJKAM, Settore Karate, che, è bene ricordarlo, è stato l’artefice della Convenzione stipulata dalla nostra Federazione con l’ANCI

(Associazione Nazionale dei Comuni d’Italia). Ci è stata offerta la piena disponibilità del Palaforum anche per il prossimo anno, con la possibilità di far arretrare le prime file di spalti, ottenendo così lo spazio per 8 – 10 superfici di gara. L’arbitraggio è stato eccellente, nonostante i tempi dilatati di una competizione così impegnativa, grazie all’abnegazione degli Arbitri ed alla continua presenza di Tanini, Zaccaro e Rizzuto. Note positive anche per l’informazione dei dati di gara, a cura della Dottoressa Raffaella Lauciello, e per il prezioso lavoro dei Presidenti di

Giuria. Per chiudere, abbiamo dato un ulteriore solido contributo alla campagna promossa dalla WKF “The K is on the way”, riportando tale motto addirittura sul recto delle originalissime medaglie realizzate per l’evento.”







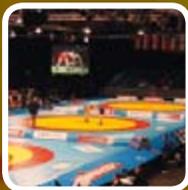
foeldeak
PROFESSIONAL SPORTS EQUIPMENT

„If intense training or thrilling competition –
the safety of all athletes always comes first.
For that we care with the right mat.“

Norbert Hörr, Managing Director *foeldeak*

foeldeak® Wrestling Mat Wrestling mats on their highest level

WM 09 Herning



WM 07 Baku



Olympia 04 Athen



Olympic base
Rhineland-Palatinate – Saarland



official supplier of the
Italian Wrestling Federation



FILA-certified



foeldeak – innovation by tradition

Professional Sports Equipment since 1946

www.foeldeak.com

Con i Cadetti alla ricerca del talento



A Ostia il Campionato Italiano Cadetti greco romana

di Giovanna Grasso - foto di Martina Monopoli

L'annuale appuntamento con il Campionato giovanile della greco romana, classe cadetta, ha dato qualche emozione e alcune certezze. Dalla parte delle certezze c'è, innanzitutto, che la specialità è in buona salute anche se i numeri sono pressoché costanti. Poi che il livello tecnico esibito è stato mediamente buono per questa classe d'età e ciò è un'ottima cosa per le prospettive future della disciplina.

Da quella dell'emozione c'è la caparbietà di molti dei giovani atleti e la costanza con la quale hanno partecipato: un esempio per tutti lo ha costituito il giovane barese Giuseppe Quarto che fino ad ora non si è perso nemmeno uno dei Campionati giovanili e che, con la gara di oggi, ha ampliato il suo medagliere con un nuovo titolo, dopo aver messo in tasca quello degli esordienti sia nello stile libero che nella greco romana insieme ad una medaglia d'argento nei cadetti stile libero. Ci sono state, poi, le riconferme per il secondo anno: quelle del ravennate Zicche e del romano Giuffrida, e anche il titolo dell'esordiente Sandron, atleta torinese, che ha aggiunto questo oro a quello conquistato il mese precedente nella sua classe d'età.

"Una bella gara nel complesso - commenta il Presidente la Commissione federale Nazionale Attività Giovanile Marco Arfè - vivace, interessante e molto promettente in alcune categorie. In quelle più leggere c'è vivacità, anche se i numeri sono scarsi: Quarto si è riconfermato per l'ennesima volta nei 42 chilogrammi, mentre nei 46 il reggino Sapone ha dato una buona prova di sé nel girone nordico come altrettanto ha fatto il torinese Sandron nei 50. Dei 54 chilogrammi mi è piaciuto l'incontro di semifinale tra Zicche, che poi ha vinto confermando il titolo dello scorso anno, e il torinese Freni; è stato alquanto avvincente. Nei 58 chilogrammi ho avuto la sorpresa di vedere un Minguzzi perdere l'oro per schiena. Si tratta del più piccolo di loro, Mirko, che ha fatto una bella gara perdendo in finale, appunto, con Boggio. Non che questo non debba succedere se sei figlio e fratello d'arte, per carità, una distrazione o l'emozione giocano tanto soprattutto a questa età. Ma Mirko mostra chia-



Kg42 Quarto-Biondi



Kg46 Obino-Sapone

ramente il talento di famiglia e anche la grinta giusta, per questo, anche se stavolta non è riuscito a concretizzare, sono convinto che si tratta solo di un episodio. Nei 63 chilogrammi Rusu di Faenza ha vinto nella categoria più numerosa. Gli incontri sono stati, comunque, equilibrati. Anche quella dei 69 è stata una categoria popolosa: alla fine l'ha spuntata Dariozzi di Villanova che ha vinto con sicurezza. Il secondo titolo per lo Sporting Club è venuto da Giuffrida che ha mostrato una netta superiorità nella categoria 76 e ha confermato la medaglia del 2012. Negli 85 un nuovo esempio di una buona scuola di lotta, quella di Carignano del maestro Benso, che ha portato sul podio Alessio Macrì. La finale si è giocata tra Piemonte e Lombardia: ad opporsi a Macrì il comasco d'adozione Moaz. Un incontro bello, combattuto tra questi due

ATTIVITÀ NAZIONALE

ragazzi molto dotati fisicamente. Nei 100 chilogrammi per una volta niente girone nordico, erano in sette e alla fine l'oro l'ha conquistato, con una buona gara, Kaday, adottato dalla Borgo Prati, in finale contro il reggino Malavenda. Nella categoria c'era anche Carlo Giunta, a proposito di figli d'arte, che ha concluso con un quinto posto regalando anche qualche ansia al padre Peppe che però ha assistito alla gara del suo "figliolo" mantenendosi neutrale e... a debita distanza!

"Ora che sono terminati i campionati giovanili - conclude Arfè - come Commissione Nazionale Attività Giovanile, inizieremo un progetto di ricerca promosso dal CONI che si chiama "Progetto di ricerca del Talento". Si tratta di un'indagine da svolgersi su tutti i campioni esordienti e cadetti che saranno valutati sia nella preparazione fisica che nell'attività tecnica. I risultati di queste valutazioni saranno inseriti in un database nazionale del CONI che comprende i dati degli atleti di tutte le Federazioni sportive. Si tratta di un monitoraggio temporale per ricercare il talento nel tempo e cercare di definirne le caratteristiche. E' un progetto ambizioso a cui lavorerà tutta la Commissione Giovanile che si avvarrà anche dei collaboratori tecnici."

Campioni Italiani Cadetti greco romana 2013

kg. 42 Giuseppe Quarto - JC Franco Quarto
kg. 46 Tiberio Sapone - VVF "Merolillo" Reggio Calabria
kg.50 Jacopo Sandron - CUS Torino
kg. 54 Michele Zicche - Portuali Ravenna
kg. 58 Francesco Boggio - Pol. Carignano
kg. 63 Valeriu Rusu - Club Atletico Faenza
kg. 69 Luca Dariozzi - Sport Club Villanova
kg. 76 Giacomo Giuffrida - Sport Club Villanova
kg. 85 Alessio Macrì - Pol. Carignano
kg. 100 Svitozar Kaday - Borgo Prati

Le prime sei Società in classifica

1. Club Atletico Faenza p. 42
2. Sport Club Villanova p. 41
3. Pol. Carignano p. 30
4. CUS Torino p. 24
5. pol. Santa Bona Treviso p. 24
6. VVF "Merolillo" Reggio Calabria p. 22



Kg54 Restagno-Zicche



Kg50 Fidelbo-Sandron

Kg58 Boggio-Minguzzi



Kg63 Rusu-Gusovschi

Kg69 Dariozzi-DiGrande





Kg76 Giuffrida-Galvagni



Kg85 Macri-Moaz



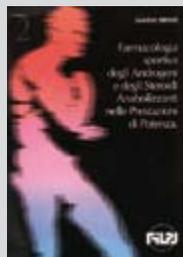
Kg100 Malavenda-Kaday

Il Podio delle Società

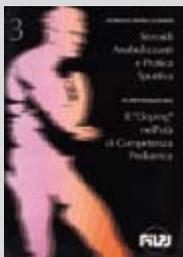




1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notaricola - Pag.62



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



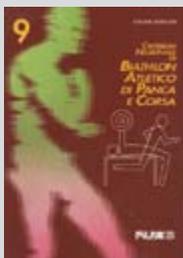
6. BIOMECCANICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO di Attilio Sacripanti - Pag. 96 (esaurito)



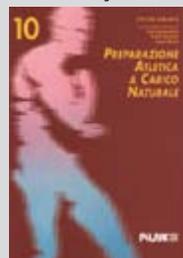
7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti Pag. 112



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



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



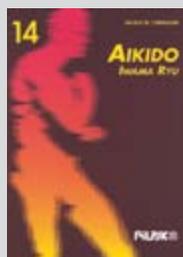
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



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



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



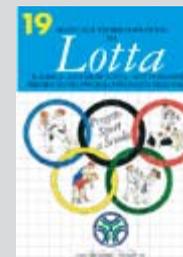
15. GUIDA ALL'ATTIVITÀ DIDATTICA Scuola Nazionale FIJLKAM (2ª edizione) - Pag. 45 (esaurito)



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



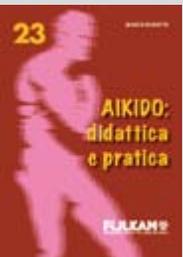
20. Manuale teorico-pratico di Judo - Scuola elementare e media di primo e secondo grado di Nicola Moraci



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



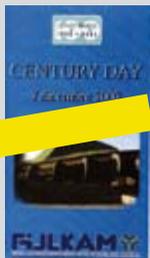
25. FIJLKAM 1981 - 1994 di Livio Toschi Pag. 271



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 56434801
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

I mille volti di Emanuela Pierantozzi

Il viaggio di una Campionessa attraverso la Ricerca

di *Giovanna Grasso*

Di Emanuela Pierantozzi tanto si è detto e tanto si è scritto. Tanto negli anni in cui, stella di punta della nazionale di judo, ha vinto tutto quello che c'era in palio sui tatami nazionali e internazionali. Un'epoca d'oro per il judo femminile azzurro che in quella generazione poteva contare su una rosa di nomi di ragazze di sicuro talento, come Alessandra Giungi, Giovanna Tortora, Maria Teresa Motta. Ed Emanuela, naturalmente, che di poco più giovane, stava costruendosi un cammino che l'avrebbe portata molto in alto, nella storia del judo femminile italiano, un cammino con tante medaglie a fare da pietre miliari: europee, mondiali, olimpiche per citare "solo" le più prestigiose. Per un'atleta dalla carriera tanto brillante inventare un percorso post-agonismo non deve essere facile: sentirsi all'altezza della propria fama costituisce una sfida affascinante e spaventevole allo stesso tempo. Ma non sono certo coraggio e tenacia qualità che mancano a Emanuela Pierantozzi ed eccola quindi, a creare nuove sfaccettature alla sua passione per il Judo: dalla laurea in Scienze Motorie, alla carriera di docente universitaria, alla laurea all'Accademia di Belle Arti, alle sue creazioni scultoree. E un doppio filo conduttore che unisce questi aspetti, apparentemente diversi: passione e creatività, come sottolinea lei stessa: *"per me non esiste una separazione tra judo e arte, entrambe mi permettono di esprimere la creatività. Il mio percorso judoistico è stato di ricerca; una ricerca svolta attraverso il corpo, tesa al raggiungimento della perfezione nell'espressione umana. E' lo stesso che con l'arte dove la ricerca è solo apparentemente più creativa e libera da vincoli, in realtà si tratta di uno spazio di espressività da costruire in entrambe le attività. L'educazione all'arte mi viene dalla mia famiglia ed è un aspetto che ho sempre curato, anche quando viaggiavo tanto all'estero per le gare. Poi curare le mie passioni mi spinge a realizzare qualcosa di concreto, quindi le lauree e le sculture. Concretizzare le mie passioni è per me un aspetto importante."*

Dopo aver concluso la carriera agonistica ti sei dedicata all'insegnamento; oltre che all'Università sei stata anche nello staff tecnico della nazionale giovanile. Quello dell'insegnamento sembra essere un percorso naturale per chi è stato un grande campione, quali motivazioni ci vogliono?

"Per me la spinta all'insegnamento non si limita solo alla prestazione, ma va nel senso dell'educazione. Quindi il percorso più adatto è quello che non si limita al solo risultato,



La grinta di Emanuela Pierantozzi agli Europei a Squadre, 1997



Uchimata vincente a Sydney 2000

ma che abbraccia l'individuo nella sua totalità. Sono del parere che per fare bene quello che si è deciso di fare serva entusiasmo e occorra specializzarsi: non si possano fare bene troppe cose. Quindi la mia scelta è andata all'insegnamento universitario, dapprima a Bologna, poi a Genova dove posso spaziare dall'insegnamento alla ricerca."

E a proposito di ricerca il tuo ultimo lavoro si chiama "Progetto Smart Judo" ed è uno studio di Dottorato di Ricerca dell'Università degli Studi di Genova del quale hai assun-

to la titolarità. Poi dirci di cosa si tratta?

"All'Università di Genova ho molto spazio in cui muovermi per realizzare progetti nuovi. Il Dottorato riguarda attualmente la fisioterapia e abbiamo avuto l'idea di unire le mie competenze e la mia esperienza personale come judoka ad un ambito di ricerca che potesse riguardare l'analisi preventiva in una prestazione motoria. Il progetto prevede una prima fase di raccolta dati su due campioni rappresentativi: uno costituito da judoka agonisti esperti, quindi con almeno il grado di cintura marrone, l'altro da soggetti non sportivi. I dati saranno confrontati ed elaborati per sviluppare protocolli di allenamento che pongano in primo piano i distretti muscolo-scheletrici interessati al fine di prevenire lo stress. In particolare ci interessa lo studio del tratto cervicale della colonna, che è una zona sottoposta a forti stress durante la pratica agonistica del judo.

La seconda fase consisterà nell'elaborazione di protocolli di allenamento che meglio prevengano questo problema. Infine ci sarà una successiva fase di verifica della validità di quanto proposto. Creeremo anche una mailing list con tutti i soggetti che ci forniranno dati, questo perché in ogni ricerca è indispensabile divulgare i dati ed avere un feedback che verifichi la validità della proposta fatta.

A tal proposito voglio dire che la fase di raccolta dei dati è

ancora aperta e che tutti i judoka che vogliono partecipare possono farlo. Possono aderire sia i singoli judoka che le Società e per far parte della mailing list basta lasciare il proprio indirizzo e.mail alla fine del questionario. Siamo presenti su facebook (<https://www.facebook.com/judo.smartitaly?fref=ts>) oppure si può accedere al questionario online dall'indirizzo:

<https://docs.google.com/forms/d/1d0QWOGeFk4xZwjDA2q3S7S6H6T4sn5XN9x-N7vSYNY8/viewform>. Per ogni richiesta di informazione disponiamo anche di un indirizzo e.mail: francini.luca@gmail.com."

Lasciamo la Dottoressa Pierantozzi con le sue vittorie nella memoria e le sue nuove ricerche nell'immediato futuro. Partecipare al nuovo progetto della nostra Campionessa può essere una nuova sfida, così come lo è, sicuramente, condividere con lei ed il suo gruppo di studio i risultati. E per chiudere usando la terminologia molto "facebookiana", se ti piace Emanuele Pierantozzi dillo ai tuoi amici!



A Sydney 2000 in bronzo



Emanuela Pierantozzi con il modello della sua scultura dedicata a Marco Pantani



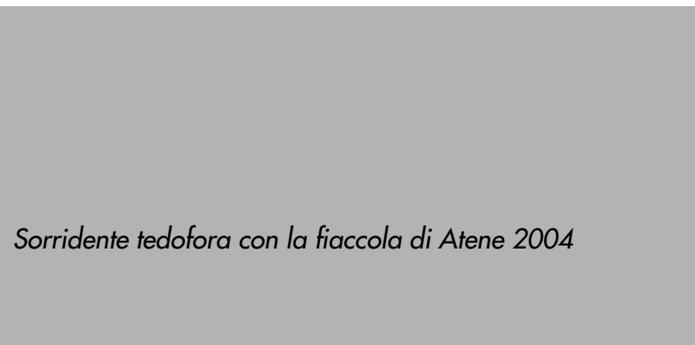
All'angolo come tecnico della nazionale giovanile



L'inaugurazione della sua mostra all'AOTO Museum, Ft Myer. Florida



Mentre mostra al Principe Alberto II di Monaco le sue opere



Sorridente tedefora con la fiaccola di Atene 2004

Il kata in Liguria ringrazia Ilaria Sozzi, Marta Frittoli e Giuseppe de Berardinis



di Enzo de Denaro

C'è grande attenzione e fermento in Liguria attorno la pratica e lo studio dei Kata di Judo. Numerosi sono gli stage che vengono organizzati in regione per portare conoscenze ed esperienze da parte di quegli esperti che si mettono a disposizione per quanti desiderano applicarsi a questa specialità. E per avvicinare all'obiettivo una platea che si fa sempre più numerosa, in Liguria il comitato regionale ha promosso due stage. Ilaria Sozzi e Marta Frittoli, specialiste di Ju no kata dal palmares prestigioso arricchito lo scorso settembre a Pordenone dalla medaglia d'argento mondiale, hanno catalizzato l'attenzione dei numerosissimi partecipanti accorsi a Genova, mentre Giuseppe De Berardinis ha diretto il seminario organizzato dal maestro Alberto Ferrigno nel Judo Club Sakura Arma di Taggia. Chiamato ad approfondire su Kime no kata e Katame no kata, il maestro De Berardinis ha proposto una interpretazione di conoscenze arricchite dalle numerose e frequenti esperienze da docente all'estero. È lo stesso organizzatore, il maestro Ferrigno, a commentare con soddisfazione la riuscita dello stage: «La giornata ha registrato una notevole partecipazione di appassionati provenienti da tutta la Liguria che hanno potuto trarre il meglio dagli insegnamenti dell'amico Giuseppe de Berardinis che soltanto pochi mesi fa, fra l'altro, ha completato il Master Internazionale in "Teaching and Coaching Judo" all'Università di Tor Vergata a Roma che gli ha rilasciato il 6° livello EJU ed una competenza che ha offerto con grande disponibilità».



Il gruppo dei partecipanti allo stage presso il Judo Club Sakura Arma Di Taggia



Il M° de Berardinis uno dei protagonisti



In azione



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!

Primo appuntamento per il corso M.G.A. in Puglia



di Cristina Di Raimondo

La Puglia in evidenza con l'M.G.A. al primo appuntamento per gli Istruttori FIJLKAM ed i nuovi corsisti impegnati nella pratica e nell'apprendimento del Metodo Globale Autodifesa.

Sempre più numerosi gli Insegnanti Tecnici FIJLKAM che dai vari Settori (Judo, Lotta, Karate ed Arti Marziali), affluiscono a questo Metodo di cui è tenutaria la nostra Federazione. Un motivo preponderante circa la necessità di questo apprendimento è indubbiamente dovuto al periodo storico che stiamo vivendo con un continuo aumento della criminalità: furti, rapine, violenze, aggressioni che spingono il cittadino a difendersi da queste continue minacce. Persino la RAI, nel corso della trasmissione "Uno Mattina" è interessata all'argomento della difesa personale e ha invitato in Studio i nostri responsabili nazionali per l'M.G.A.: Giancarlo Bagnulo, che ha spiegato in maniera chiara le finalità di questo Metodo che prevede, oltre alla conoscenza delle tecniche di Difesa Personale, anche la conoscenza di elementi giuridici legati all'utilizzo dello stesso Metodo, e Cinzia Colaiacono, che ha simulato un tentativo di rapina effettuato da un ipotetico malvivente (Emanuele della Polizia di Stato) e che in maniera suggestiva, rapida ed efficace ha letteralmente neutralizzato. Altra esibizione in studio quella del judoka Maurizio Germano con la Mae-

stra giapponese Wakabayashi Keiko. Con i suoi ottant'anni di età, ha altresì dimostrato come la Difesa Personale può essere praticata a qualsiasi età.

Il Presidente Regionale FIJLKAM Francesco Saverio Patscot ha evidenziato che la presenza al Corso dei due nuovi Istruttori di Karate Marcela Remiasova (terza ai Campionati Mondiali di Karate nella specialità Kata) e Giuseppe Di Domenico (Campione Mondiale nella specialità Kumite), dà lustro allo stesso Corso di difesa Personale per la loro grande esperienza agonistica ed i numerosi risultati di rilievo ottenuti.

Il numero degli Insegnanti Tecnici della Puglia che si iscriveranno ai Corsi di M.G.A. è destinato a crescere, questo non solo per l'impegno della classe dirigenziale in tal senso, ma soprattutto per la valenza e per l'alta specializzazione degli Istruttori che la praticano, che devono essere necessariamente Insegnanti Tecnici in uno dei Settori FIJLKAM. Questo garantisce una preparazione di base notevole per approcciare alla Difesa Personale ed alla conoscenza di elementi giuridici per poterla insegnare.

Il saluto



Dimostrazione e azione



Il gruppo dei corsisti MGA

Il Veneto accoglie gli Alti gradi



di Enzo De Denaro

Seminario per gli alti gradi di judo e karate del Veneto. Si è tenuto a Jesolo ed a organizzarlo è stato il comitato regionale presieduto da Giosuè Erissini che ha proposto un'interessante lezione del maestro bulgaro Toni Petrov, 7° dan esperto di tecniche di autodifesa ed istruttore delle forze speciali di polizia della Bulgaria, coadiuvato dal maestro Giancarlo Bagnulo, presidente della commissione nazionale MGA. All'incontro, particolarmente apprezzato e costruttivo cui hanno preso parte anche il maestro Piero Zaupa, consigliere nazionale karate ed il maestro Antonio Di Maggio, direttore delle gare di judo, è seguito uno stage di aggiornamento diretto da Petrov e Bagnulo rivolto ai numerosi appassionati di MGA e Ju Jitsu del Veneto.




ROBE DI KAPPA®

SPONSOR TECNICO



Premio del Panathlon per Rosalba Forciniti

a cura dello staff del Panathlon International Club di Roma

Ancora un riconoscimento alla nostra medaglia olimpica di Londra, Rosalba Forciniti, cui è stato attribuito il Premio "DonnaSport" 2012 dal Panathlon International Club di Roma per la categoria atleti.

Come più volte sottolineato dal Presidente del Club, Cesare Sagrestani il prestigioso premio è stato conferito alla nostra atleta, su segnalazione del Procuratore Federale e socia Panathlon Avv. Cristina Varano, non solo per gli eccezionali risultati agonistici e sportivi, ma anche per la sua carica di simpatia e la sua comunicativa nonché anche per la sua intensa attività umanitaria svolta in ambito internazionale in favore dei bambini e dei ragazzi orfani di Haiti. Rosalba, infatti, all'indomani della vittoria londinese, ha messo al servizio dei piccoli haitiani tutta la sua esperienza, preparazione e disponibilità per insegnare loro l'arte del Judo.

Nella splendida cornice del ristorante "Cecilia Metella" sull'Appia Antica, l'atleta ha avuto modo di manifestare ulteriormente la sua carica umana, rappresentando altresì l'importanza dell'impegno e del sacrificio per il conseguimento degli alti obiettivi raggiunti. "Vengo da un mondo pulito" sono state le parole di esordio dei suoi ringraziamenti al momento della consegna del premio, a significare, appunto, quanto importanti siano nell'ambiente in cui la campionessa vive ed opera, la serietà, la disciplina ed il duro lavoro quali unici strumenti per giungere ai più alti livelli del Judo Internazionale. La nostra medagliata, disponibile e aperta a tutti coloro che l'hanno avvicinata per una foto, uno scambio di battute o un autografo, ha avuto modo anche di rivolgere un pensiero al compianto e ineguagliabile campione olimpico che proprio quel giorno veniva a mancare: Pietro Paolo Mennea.

A Rosalba, di cuore, il Panathlon International Club di Roma, ha augurato altri traguardi ancora più prestigiosi.

Con questa edizione, il Premio "DonnaSport" del Panathlon International Club di Roma è giunto alla sua quattordicesima edizione. La finalità del premio è quella di promuovere il ruolo della donna nello sport, in ogni ambito delle discipline sportive, nei diversi ruoli di dirigenti, tecnici, giudici e atleti, con una particolare attenzione agli sport che non godono della maggior attenzione mediatica.

La nostra Federazione, negli anni, ha avuto l'onore di vedere



Rosalba con la pergamena del premio

premiare, oltre a Rosalba Forciniti, anche la Campionessa di Judo Alessandra Giungi nel 1992 per la categoria atleti, e il Procuratore Federale Avv. Cristina Varano nel 2010 per la categoria giudici.

Il gruppo delle premiate con la "Gloria", opera di Emilio Serafico, con il Presidente del Club Cesare Sagrestani al centro, il Past President Alessandro Palazzotti a destra e il Governatore dell'Area 7 del Panathlon International Pierluigi Palmieri a sinistra



“On a vite fait à dire lutte”

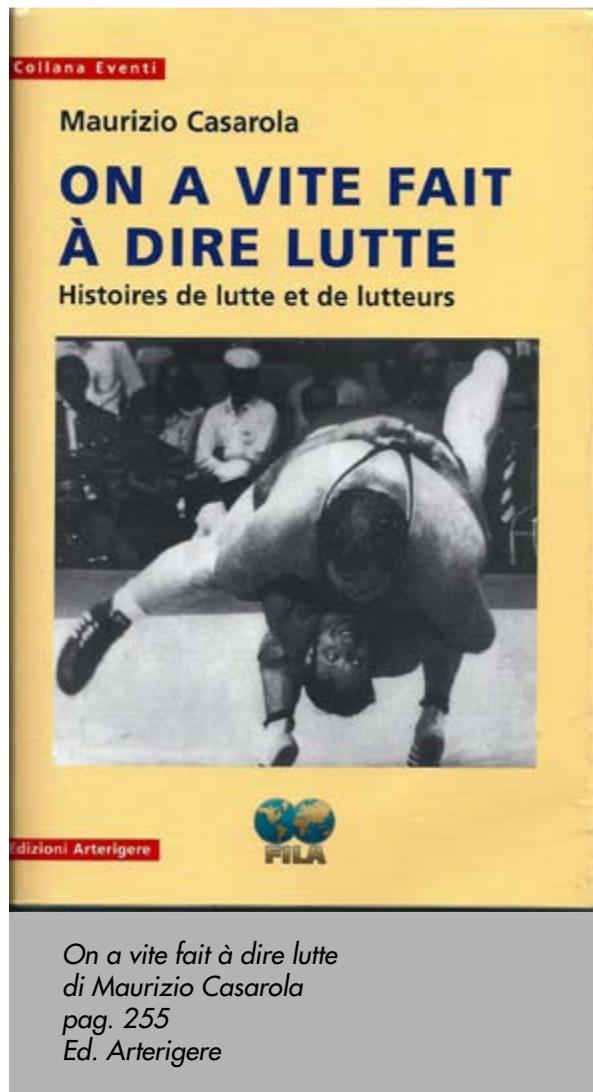
Storie di Lotta e di Lottatori

di *Giovanna Grasso*

Ci siamo di nuovo con la Lotta scritta e con i racconti del « cantore » Maurizio Casarola che, instancabile ed instancabilmente, continua a proporci i personaggi e gli eventi che hanno reso grande questa antica disciplina.

Dopo l'interesse suscitato dalla sua ultima (oramai penultima) fatica editoriale “Si fa presto a dire Lotta”, il nostro comasco ha cambiato versione, ma soprattutto lingua e ha pubblicato “On a vite fait à dire lutte”. Apparentemente una versione in francese della stessa opera, ma solo apparentemente: una ricca appendice fa da contrappunto alle storie fin qui narrate e aggiorna il lettore sugli accadimenti degli ultimi anni, Olimpiadi di Londra incluse. Storie di situazioni agonistiche e di gare; storie di lottatori di cui spesso si parla senza conoscere i particolari del loro percorso sportivo. Bello leggere del nostro “Pollicino” Maenza, della grande sfida tra “l'orso russo” Karelina e lo statunitense Gardner a Sidney, dell'imbattibile Kaori Icho e del leggendario Enrico Porro. Storie che arricchiscono e appassionano e che non possono essere ignorate da chi ama lo Sport.

La versione francese dell'opera è stata voluta dalla FILA, la Federazione Internazionale di Lotta, che l'ha ritenuta meritevole al punto da distribuirla in tutti i bureau delle Federazioni di Lotta, nonché in ogni Comitato Olimpico Nazionale. Ma l'attività del tecnico/scrittore Casarola non finisce qui: ha già nel cassetto il progetto di un nuovo libro, questa volta sulle lotte tradizionali, per la cui realizzazione il nostro viaggerà molto. A partire dalla prossima estate sarà, infatti, in Turchia, Mongolia, Georgia, Armenia, Ucraina e Svizzera per documentarsi ed arricchire il suo patrimonio di conoscenze che non tarderà - c'è da fidarsi - a condividere con tutti i suoi patiti lettori.



L'importanza del gesto tecnico nel Judo per raggiungere un corretto equilibrio posturale

di Angelo Scarpignato

L'osservazione costante, l'analisi accurata di ogni gesto eseguito da piccoli/ grandi atleti, ognuno con le proprie problematiche a volte semplicemente motorie, altre volte legate alla sfera psicologica, sociale o culturale hanno rilevato come esiste una stretta correlazione fra postura e judo. Appare così evidente come il judo si presenti come sport funzionale al controllo posturale e all'affinamento del gesto motorio; non più apprendimento di tecniche per scendere in campo agonistico, ma strumento per percorrere due vie: una Via spirituale, che conduce ad un' "espansione di coscienza" ed una via di equilibrio posturale inteso non solo come posizione del nostro corpo in funzione del tempo e dello spazio, ma come mosaico di emozioni e quindi del nostro vissuto stesso. Il Judo educa ad una postura corretta e funzionale, attraverso la sua dinamicità motoria ed il suo adattamento ai continui cambiamenti delle posizioni del corpo e delle esperienze propriocettive ed esteroceettive; permette inoltre non solo di superare paure ed inibizioni, ma soprattutto di entrare in maggior "equilibrio" con sé stessi allineando la parte conscia con quella inconscia, e portando il corpo (parte fisica), la mente (parte pensante) ad agire in armonia in un "sé" riunificato e non scisso fra pulsioni contrastanti.

Notevole valenza assume l'applicazione delle esperienze e delle idee del fisico ed ingegnere Feldenkrais, primo insegnante di Judo in Europa scelto da Jigoro Kano, nello studio del comportamento e del funzionamento dell'organismo umano; egli nota come la pratica del Judo sia una fonte primaria d'ispirazione in grado di determinare lo sviluppo completo del suo approccio metodologico (metodo Feldenkrais), fonte ricca che attira e ispira gli sportivi di varie discipline. Lo "specchiarsi in movimento", cioè l'andare attivamente con il proprio schema di resistenza muscolare, è una base sia del Metodo Feldenkrais che del Judo. Basandosi sul presupposto che ogni nostro schema motorio è strettamente legato allo schema mentale, il suo obiettivo concreto è quello di fornire strumenti di auto-miglioramento attraverso l'attivazione stessa delle profonde risorse naturali. Feldenkrais applica inoltre la legge fisica dell'economia (il minimo sforzo) nella sua teoria del movimento. Inoltre l'importanza del gesto tecnico nel judo favorisce sostanzialmente il controllo e la padronanza del proprio corpo che si rivela particolarmente utile per i ragazzi disabili perché oltre a migliorare la socializzazione offre loro la possibilità di sviluppare abilità motorie ed intellettive.

Lo scopo dell'opera è quella di divulgare e far conoscere al grande pubblico, "addetti ai lavori e non" in maniera ca-



pillare il Judo, in una veste nuova e completamente diversa da quella già conosciuta, in tutte le sue qualità non solo sportive ma anche posturali e preventivi.

Angelo Scarpignato

Nasce a Giarre (CT) nel 1957. Sin da piccolo manifesta la sua passione per il Judo che da attività sportiva amatoriale diviene la sua professione e la sua filosofia di vita. Nel 1982 a Roma acquisisce la cintura nera I Dan che apre le porte ad una serie di qualifiche e passaggi di grado: nel 1984 diviene Allenatore di judo F.I.J.L.K.A.M, a cui segue nel 1988 Istruttore e nel 2006 Maestro. Alle qualifiche succedono i vari gradi: nel 1985 II Dan, nel 1989 III Dan, nel 1997 IV Dan e nel 2003 V Dan. Si laurea con successo in Scienze delle attività motorie e sportive, si specializza nel settore dell'Osteopatia e gestisce sin dal 1985 l'attività sportiva, motoria e psicomotoria di tre palestre (Linguaglossa, Giarre, Francavilla di Sicilia). Rivolge la sua attenzione soprattutto all'aspetto correttivo e posturale tramite il judo che diviene così una vera e propria scienza della postura. Attualmente frequenta un Master in Posturologia e Biomeccanica presso l'Università degli studi di Palermo – Facoltà di Medicina e Chirurgia.

Via Carolina 117/A – 95014 Giarre (CT)

Cell. 330368794

e-mail: a.scarpignato@tiscali.it

Alimentazione e gara

di Marco Petrucci - Responsabile Sanitario Centro Olimpico FIJKAM



della gara che deve essere a base sempre di carboidrati ma assolutamente complessi quindi a rilascio più lento povera di fibre e digeribile. La frutta, fette biscottate o pane marmellata, biscotti assolvono benissimo questa funzione. A questo punto è assolutamente necessario somministrare all'atleta una razione di attesa a base idroglucidica 30-40 minuti prima della gara. In genere succhi di frutta concentrati o bevande a base di maltodestrine, sali minerali al 4/6% combattono la glicogenolisi (consumo iniziale di carboidrati) e l'azione ipoglicemizzante della adrenalina pre gara che accumula l'atleta. Nel caso in cui la gara fosse nel pomeriggio un pranzo a base di pasta, pomodoro, parmigiano e frutta, dopo una colazione abbondante nel mattino. Nel post gara la dieta sarà basata nella reidratazione dell'atleta, introduzione di carboidrati, sali minerali per ricostituire il glicogeno consumato nello sforzo, quindi soluzioni zuccherine ad inter-

I nostri sports sono caratterizzati da gare che hanno dei lunghi periodi di attesa, cioè sono competizioni che iniziano la mattina e possono durare anche tutto il pomeriggio con incontri a vari intervalli che mettono a dura

prova sia il fisico sia lo stato emotivo dell'atleta. L'alimentazione dei nostri giovani atleti è quindi importantissima per affrontare delle gare così estenuanti. Per semplicità e per schematizzare il problema alimentare, divideremo il periodo in tre fasi: alimentazione pre gara, alimentazione in gara ed alimentazione post gara. Nella prima fase la dieta deve essere ricca di carboidrati, almeno nei tre giorni precedenti la gara, aumentare cioè la percentuale di zuccheri nella dieta per favorire l'accumulo di glicogeno (zucchero utilizzato dai muscoli). L'aumento deve essere intorno al

70/75% seguito da allenamenti brevi intorno al 40/45% del consumo di ossigeno. Quindi dieta ricca di carboidrati e lavoro a bassa intensità per accumulare glicogeno nei muscoli da liberare in gara. Poi c'è la razione pre gara vera e propria da consumarsi almeno tre ore prima

l'azione abbondante nel mattino. Nel post gara la dieta sarà basata nella reidratazione dell'atleta, introduzione di carboidrati, sali minerali per ricostituire il glicogeno consumato nello sforzo, quindi soluzioni zuccherine ad inter-



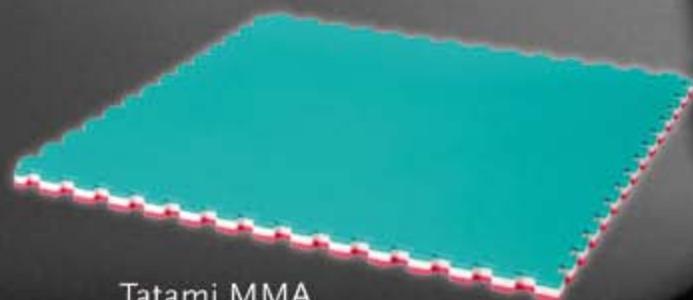
valli di due ore, immediatamente dopo lo sforzo permettono all'organismo di ricostruire il glicogeno consumato. Importante sapere che il glicogeno si ricostituisce più rapidamente nelle ore successive allo sforzo e quindi l'integrazione deve essere continua con intervalli costanti.

TROCELLEN

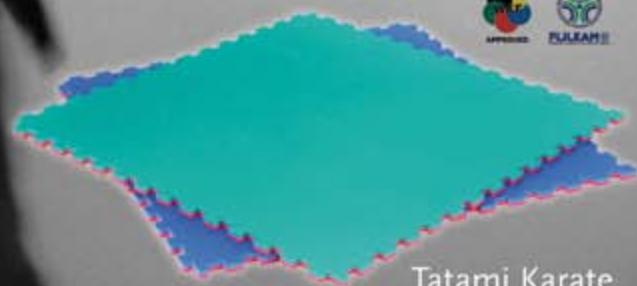
FURUKAWA Otsuka

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



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

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Italia
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