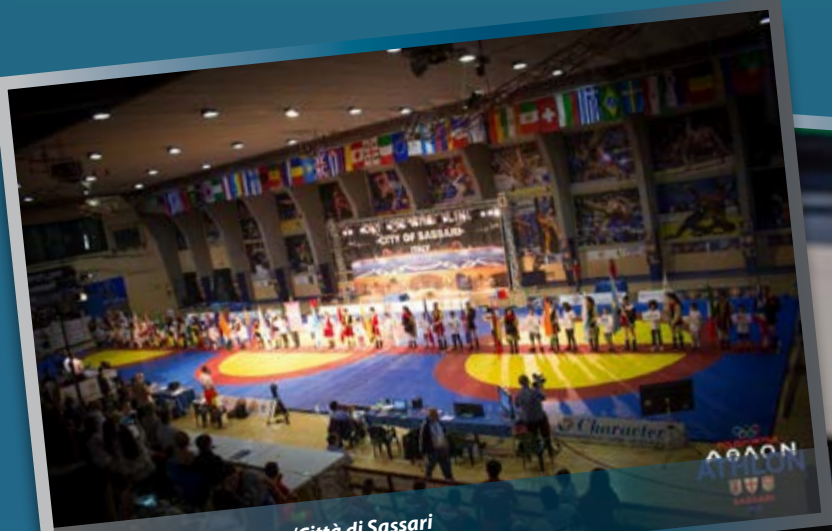


ATHLON

No. 5/6 maggio - giugno 2015

.Net



LOTTA. - Trofeo Milone/Città di Sassari
PH PhotoVideowid



KARATE - Campionati Assoluti Kata



JUDO - Campionati Italiani Juniores

periodico online della FIJLKAM - anno 7°

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Lotta Trofeo Milone/Città di Sassari: doppio appuntamento di successo per l'Italia di Giovanna Grasso 3

ATTIVITÀ NAZIONALE

Karate Assoluti e juniores Kata di Daniele Poto 10

Lotta Tributo a Metteo Pellicone, la sua Reggio Calabria gli dedica i Campionati juniores greco romana di Giovanna Grasso 17

Judo Campionati Italiani Juniores: uno spettacolo chiamato Judo di Andrea Sozzi 28

Lotta 25 aprile in "Lotta" con i tricolori esordienti stile libero di Giovanna Grasso 42

Karate Open d'Italia: sedici anni e non sentirli! di Daniele Poto 48

Judo - Lotta - Karate Campionati Nazionali Universitari 2015 di Enzo De Denaro - Daniele Poto - Giovanna Grasso 50

JUDO PALALIMPICO

Judo Judo paralimpico: Ibsa World Games di Roberto Tamanti 58

ATTIVITÀ REGIONALE

Lotta La Lotta a Scuola è "Un ponte verso il futuro" di Gaetano Casaburi 62

Judo Judo alla Scuola Media Dante Alighieri di Maila Pistola 66

Karate Si conclude il "Progetto Sport a Scuola" a Bergamo di Cataldo Domenico Lavia 68

RUBRICHE

Sport & Storia Milone di Crotona, 7 volte vittorioso alle Olimpiadi di Livio Toschi 73

Sport & Medicina Il recupero dopo l'attività sportiva di Marco Petrucci 79

Ci si prepara al caldo estivo con un doppio numero di Athlon.net pieno di storie di sport e di passione per le nostre discipline. Si parte dallo storico Trofeo Milone di Lotta, che da anni si accompagna al più giovane Torneo internazionale Città di Sassari, disputatisi entrambi nella bella terra di Sardegna, dove la nazionale italiana si è rinvigorita con un buon numero di medaglie. Si passa per l'attività nazionale con le cronache sportive dei Campionati italiani di Judo, Lotta e Karate: dagli Assoluti di Kata, agli juniores di Judo e Lotta, agli Open d'Italia... per finire con i Campionati Universitari che uniscono la passione per l'agonismo sportivo a quella per lo studio di alto livello. Uno sguardo interessante è rivolto al Judo paralimpico con i Mondiali IBSA, dove gli italiani si sono fatti conoscere e rispettare.

Si passa, come di consueto, all'attività regionale ed alle tante attività agonistiche e promozionali.

Non poteva mancare la rubrica storica di Livio Toschi, che ci racconta del più famoso tra i lottatori di tutti i tempi, Milone da Crotona, al quale è intitolato il torneo descritto in apertura.

E per finire gli indispensabili consigli del medico del Centro Olimpico.

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 e dall'Ufficio Stampa federale. L'invio del materiale avviene in modo volontario e gratuito.

Lo sport
non ti mette
al tappeto!



Ke aspettii...
muoviti!!!!



SAN
CARLO

perfidamente buono

SPONSOR UFFICIALE

FILKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

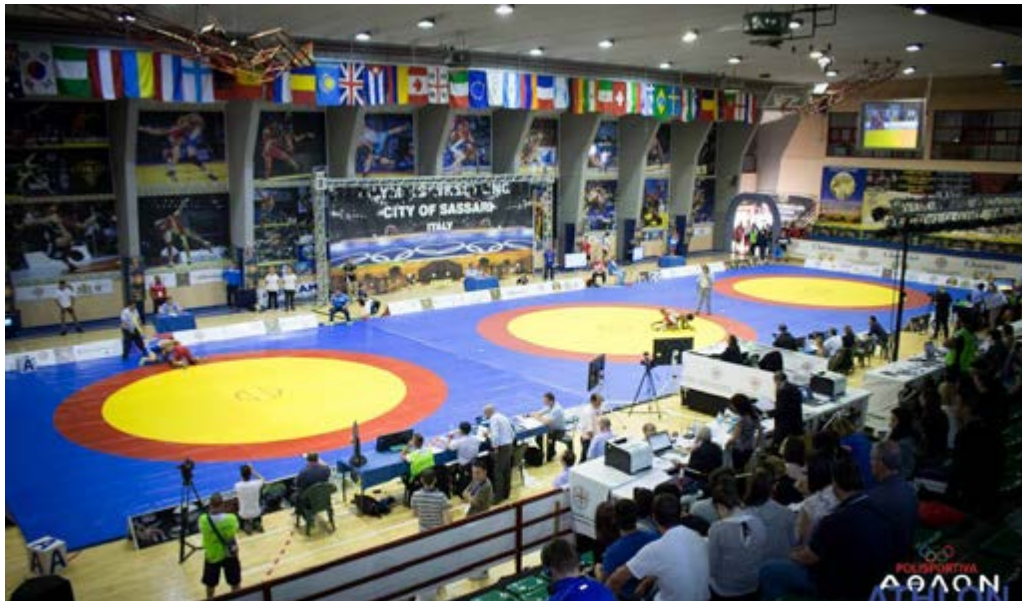
Trofeo Milone/Città di Sassari: doppio appuntamento di successo per l'Italia



di Giovanna Grasso - foto di PhotoVideoHD

Milone

Paniere pieno per l'Italia della Lotta al doppio appuntamento sardo dei trofei Milone e città di Sassari, con un totale di undici medaglie delle quali ben sette nella gara greco romana, tre in quella stile libero maschile e una nella femminile. La classifica per nazioni ha premiato la rappresentativa azzurra che si è piazzata al vertice del Trofeo Milone avanti a Messico e Honduras, terzo posto per l'Italia nel torneo Città di Sassari per la



Il PalaSantoru allestito per il grande spettacolo della Lotta olimpica

squadra maschile, superata da India e Canada, mentre quella femminile si è piazzata in quarta posizione dietro a Kazakistan, Canada e Porto Rico.

Proprio l'India è stata la "sorpresa" di questo importante appuntamento internazionale (l'unico che la Federazione mondiale United World Wrestling assegna alla nostra nazione) aggiudicandosi sette degli otto ori messi in competizione nello stile libero maschile.

Con sapiente perizia organizzativa della Polisportiva Athlon di Vincenzo Piroddu, si è spenta quest'anno la ventesima candelina per il torneo intitolato alla città che con immutato entusiasmo lo ospita e che con altrettanto entusiasmo ha accolto in terra sarda il ben più antico Milone di greco romana.

Numeri un po' al di sotto della media, per la verità, causa probabilmente l'ampia concomitanza di appuntamenti internazionali tra i quali scegliere. Ma non al di sotto dell'usuale la qualità che continua a mantenere negli anni il suo livello di prestigio. Se ci sono state assenze pregiate queste si sono registrate piuttosto tra gli azzurri, presenti in ampia formazione ma con una squadra giovane e senza i big del calibro di Timoncini, Chamizo e Caneva. "Abbiamo optato per una preparazione differenziata - spiega il DT della nazionale Nino Caudullo - perché è prossimo l'appuntamento dei primi Giochi Europei di Baku e noi vogliamo arrivarci al meglio dato che per la Lotta avranno validità anche di Campionato Europeo.

Chamizo e Caneva stanno mettendo a punto la loro preparazione a Cuba con il tecnico Delgado, mentre Timoncini, Russo e Parisi sono in Croazia a rifinire il lavoro fin qui fatto con Robert Asryan (tecnico dello staff che portò Minguzzi all'oro di Pechino, ndr.).

Questi tornei sono una grande tradizione per noi - prosegue Caudullo - perché ci permettono un confronto agonistico di alto livello con campioni stranieri e di raffinare il nostro percorso nel successivo collegiale internazionale, fonte di stimoli importanti per la qualità dei partner. Anche quest'anno i partner di livello non si sono negati a partire dall'India presente con la sua prima squadra in crescita esponenziale soprattutto nello stile libero, come hanno mostrato le competizioni mondiali degli ultimi anni. Per le donne il confronto importante è stato soprattutto con le atlete kazake, capitanate dalla medaglia di bronzo mondiale Larionova e con le campionesse canadesi ormai di casa a Sassari."

Per quanto riguarda i risultati agonistici, la sorpresa juniores è arrivata nella specialità femminile grazie a Patrizia Liuzzi classificatasi terza in una gara interessante nei 55 chilogrammi, a dimostrazione della costante crescita delle giovani leve. "Abbiamo avuto un grande coinvolgimento di atleti e atlete juniores tra gli azzurri - spiega il consigliere Gianni Morsiani - perché insieme al cammino per Rio 2016 stiamo curando un percorso specifico che ci porterà a Tokyo 2020. I nostri juniores devono sviluppare

un bagaglio di qualità che li renda competitivi a livello di eccellenza. Inoltre tra poche settimane ci saranno gli Europei a Istanbul, ai quali sarò capodelegazione, e anche lì puntiamo ad un risultato di prestigio. Questa di Sassari era un'occasione molto ghiotta per i nostri giovani."

Nello stile libero maschile è arrivata la medaglia d'argento di Angelo Costa nei 65 chilogrammi che, dopo essersi imposto con sicurezza sui canadesi Rutner e Manning, ha ceduto il passo all'indiano Yogeshwar. Bronzo per Gianluca Talamo (61) e Marco Gigliotti (74). Tra gli stranieri ha offerto un grande spettacolo la gara del vicecampione olimpico di Londra Jaime Espinal (PUR), spiazzatosi terzo negli 86 chilogrammi dopo aver ceduto all'indiano Somveer. A farne le spese l'azzurro Crisanti, fermato ai piedi del podio.

Nella greco romana sette le medaglie "made in Italy": oro per Riccardo Abbrescia nei 71 chilogrammi e del sempreverde Rocco Daniele Ficara nei 130, argento per Ruben Marvice (59), Giacomo Giuffrida (75) ed El Mahdi Roccaro (85) mentre in bronzo hanno concluso Domenico Sanfilippo (66) e Matteo Maffezzoli (75).

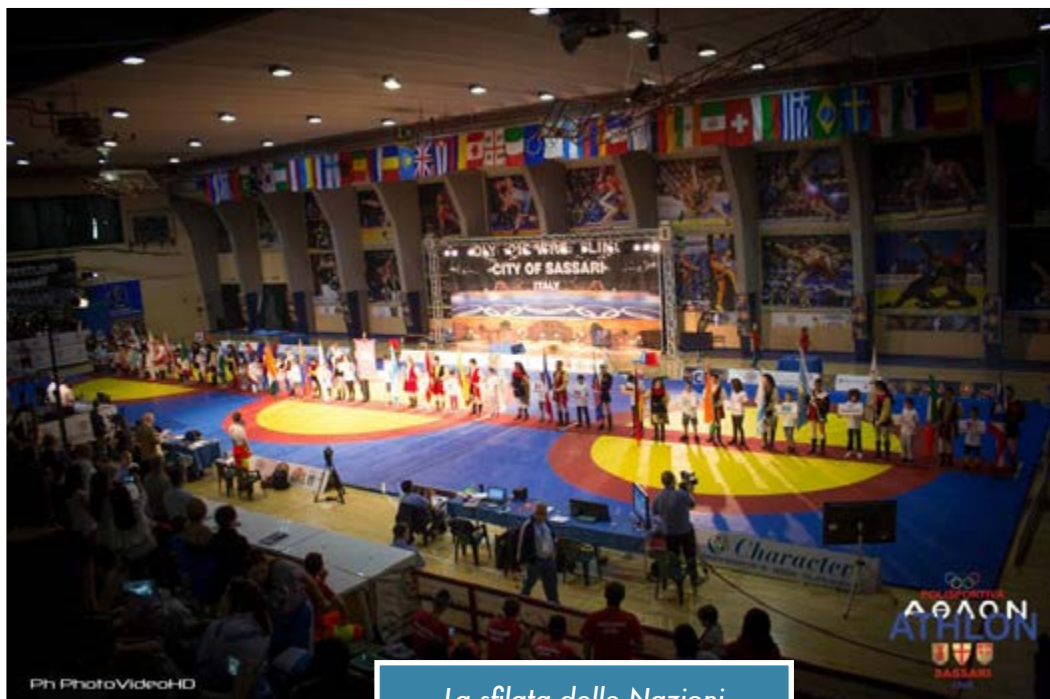
Sardinia Beach Wrestling Trophy

A fare da corollario ai due famosi tornei il 10° ap-

puntamento con il torneo Sardinia Beach Wrestling Trophy, che quest'anno lancia la sponda ai Giochi del Mediterraneo sulla spiaggia, che si svolgeranno in agosto a Pescara e nei quali la lotta è inserita a pieno titolo.

Numeroso il pubblico presente nel meraviglioso scenario de "la pelosa", una delle più belle spiagge di Stintino che ha partecipato con entusiasmo apprezzando uno spettacolo agonistico nel quale competizione e divertimento sono andati fraternamente a braccetto.

La classifica finale ha premiato Kazakistan nella gara femminile e Italia in quella maschile.



La sfilata delle Nazioni ha entusiasmato il pubblico



La nazionale indiana si è dimostrata imbattibile nello stile libero: sette volte in oro



Attività a tempo pieno per i cronisti dello streaming web



La conferenza stampa di presentazione dell'evento ha coinvolto le massime autorità cittadine, da sempre collaborative con la Polisportiva Athlon



Italia prima nel Trofeo Milone, avanti a Messico e Honduras



Patrizia Liuzzi, sorpresa juniores della gara femminile



Marina Di Bussolo Pellicone, da sempre madrina dell'evento sardo



Lo staff arbitrale



Competizione e divertimento con il Sardinia Beach Wrestling Trophy

Competizione e divertimento con il Sardinia Beach Wrestling Trophy



MATRIXSS - LAURA DONATI



MATRIXSS - LAURA DONATI



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!

Assoluti e juniores Kata: al PalaPellicone brillano le stelle Bottaro e Busato, Stea e D'Onofrio gli astri nascenti



assoluti Kata

di Daniele Poto

Conferma di non banali gerarchie tecniche con qualche piccolo sommovimento interno, qualche significativa new entry nella nomenclatura del kata nazionale. E' questa la sintesi ideale che possiamo tirare per la tornata primaverile del PalaPellicone, campionato italiano juniores e assoluto maschile e femminile per 259 pre-iscritti, con buona rispondenza di effettivi partecipanti nel consueto scenario di un'Ostia che cambia e respira nuovo clima con l'abbattimento delle barriere artificiali di accesso al mare e un nuovo afflato che permea la sua popolazione, destinata a gonfiarsi a 300.000 unità nell'imminente periodo estivo. Sguardo attento dei tecnici nazionali perché ci inoltra nel vivo di stagione. E i podi confermano le scelte precedenti. Scontate le leadership femminili, un po' meno quelle maschili che presentano un andamento più mosso. Titoli dei grandi a Busato e Bottaro, tra i giovani affermazioni di Stea e D'Onofrio. Molti bis, buona parte degli juniores è andato a caccia di maturità anche a livello assoluto. Premiate e ribadite le scelte per le squadre anche dai risultati individuali, combinazioni di stili, di tecniche e di portamento a parte. C'era il meglio di quanto passa il convento in Italia con la sola eccezione di Luca Brancalion, veterano e campione uscente, stoppato da un serio infortunio al ginocchio ma quanto mai intenzionato a rifarsi nel prossimo futuro, deciso a vivere quel piccolo pezzo di carriera, quello spiraglio interessante lasciategli dal ritiro ormai in deciso archivio di Valdesi-Figuaccio-Maurino, viva parte ora dell'establishment federale. Alle solite note in campo femminile (Bottaro-Battaglia non si scappa, una finale ripetutamente vissuta) si è aggiunta, imperiosa, Terryana D'Onofrio che ha perso di misura con la Battaglia (con cui ha già vinto in un'occasione, bilancio attuale 1-1, segno di equilibrio). Alle spalle della lucana tra le altre le Masnata e la Cavallo mentre tra le juniores la più vivace interlocutrice è stata la Meneguzzo. Per la ragazza potentina uno sbocco di carriera sarebbe l'arruolamento assistito in un gruppo sportivo militare. Ma l'orizzonte esistente non è troppo confortante. Della Forestale si mette in dubbio l'esistenza, qualche chance c'è per Fiamme Oro ed Esercito mentre Guardia di Finanza e Carabinieri hanno decisamente chiuso le porte a futuri arruolamenti.

Il commento del direttore tecnico Pierluigi Aschieri: "Soddisfatto soprattutto per la crescita confermata del settore femminile che ha trovato un equilibrio tra qualità della tecnica e prestazione fisica. In campo maschi-



La finale femminile tra Sara Battaglia e Viviana Bottaro

le di questo giusto mix ancora non è stato individuato. Nei maschi gli aggiustamenti devono essere maggiori. Tra i seniores peccato per l'assenza di Brancalion che è comunque un atleta di assoluto livello. La bontà delle scelte federali non sta nel mio giudizio perché sarebbe auto-referenziale ma consiste nella validità dei risultati internazionali quando ci confrontiamo con il pianeta kata. Gli indicatori sono precisi. Abbiamo prestazioni che ci collocano ai vertici del mondo globalizzato di questo sport. Il kata ha una cultura consolidata in Italia, lo sforzo va fatto nel kumite. Erano tutte prestazioni attese quelle del campionato italiano. C'era poco da scoprire. Il modello di prestazione previsto dai regolamenti attuali peraltro deve ancora essere approfondito e sviluppato a livello di club. La D'Onofrio sta crescendo dal punto di vista tecnico e merita tutte le nostre attenzioni, vista anche

la sua giovane età. I sorteggi a volte sono ingrati. Come può ben ricordare Busato al mondiale. Bottaro e Battaglia era una finale prevedibile. Le due sono colleghe, amiche, poliziotte, le differenze di valori sono minime. Auspico che gli atleti possano mostrare più attenzione ai cambiamenti delle regole. Ci sono state molte squalifiche per errori formali e non sostanziali. Niente di grave ma occorre rimettersi in assetto per non incappare in questi incidenti di percorso. Capiranno e miglioreranno: tutti".

Il giudizio di Luca Valdesi, responsabile del settore maschile ma attento anche ai verdetti in campo femminile: "Tra i seniores abbiamo assistito al successo degli atleti più titolati. Sono contento perché sta nascendo una squadra che si appoggia a valide individualità. E questo giudizio è stato confortato dagli arbitri che ci hanno confermato: hanno assistito alla migliore tra le ultime edizioni del campionato kata. Un buon livello non è un eccellente livello e sappiamo noi tutti, addetti ai lavori, che bisogna lavorare tanto e duramente per non far scendere la tensione e migliorare ancora. I due finalisti di quest'anno l'anno scorso si erano fermati al bronzo e dunque hanno fatto registrare un deciso avanzamento. Assente Brancalion. Il deciso passo indietro l'ha fatto l'altro finalista 2014 Petroni che ha perso con l'indice ed è finito dietro (undicesimo per la cronaca, ndr). La finale tra Busato e Tocco mi è piaciuta moltissimo. Mi ha colpito l'intensità con cui oro e argento hanno affrontato l'impegno regalandoci un ultimo atto superiore alle più rosee nostre aspettative. Ed è stata la degna conclusione del campionato.

In campo femminile la D'Onofrio, imbattibile tra le juniores, ha fatto un altro passo in avanti nella direzione dell'inserimento nel livello assoluto. Ha avuto la sfortuna di incocciare subito con la Battaglia. E' stato un bel match combattuto, perso per 3-2, che l'ha costretta ad affrontare i recuperi dove con un cammino perfetto e senza esitazioni si è guadagnata il bronzo. La D'Onofrio è una ragazza molto valida anche in ragione della sua giovane età ma ha già maturato una discreta esperienza a livello internazionale dove è ben collocata nella scala dei valori consolidati. Dunque non ci ha sorpreso il suo risultato di Roma. Stea tra gli junior è stata una bella sorpresa. Merito anche della sua società che sta forgiando soggetti interessanti (Metropolitan Karate Shotokan Brindisi, forte anche di



La finale femminile tra Sara Battaglia e Viviana Bottaro



Gianluca Gallo, terzo classificato, inevitabile primo posto nella classifica per società del club, ndr)) anche lui è già titolato forte di una significativa medaglia a livello continental-giovanile. Di Stea apprezzo soprattutto la grande dedizione all'allenamento. Ha ampi margini di miglioramento ma si deve rendere conto- anche lui- della necessità di crescere, di fare un deciso salto di qualità perché il passaggio dagli juniores ai seniores è sempre un po' traumatico. Il campione giovanile non fa fatica solo con i migliori ma anche con le seconde linee. C'è gente che ti sopravanza perché è nell'ambiente da tanti anni, ha mestiere, sa come gestirsi". Le parole di Valdesi sono confermate dai risultati. Il campione juniores Stea non ha potuto far meglio del quinto posto a livello assoluto, prendendosi comunque la soddisfazione di precedere in graduatoria agonisti come il già citato Petroni mentre il suo giovane compagno di squadra Gallo lo sopravanzava replicando anche a livello assoluto il terzo posto juniores: una pregevole accoppiata.

Il giudizio del D'Onofrio, padre e allenatore: "Mia figlia è stata sfortunata ad incappare nella Battaglia. Si erano affrontate in



La finale maschile tra Alfredo Tocco e Mattia Busato



Germania e in quell'occasione Terryana aveva avuto la meglio. Ha perso per 3-2, dunque di stretta misura e da una grande campionessa del mondo. Terryana ha dovuto stringere i denti. Alla vigilia del campionato infatti ha subito un'infrazione all'interfalange di un alluce. Ha dovuto gareggiare nel campionato juniores stringendo i denti per il dolore messa in condizione di gareggiare solo anestetizzando la parte. Il giorno seguente il dito era gonfio. Ha rischiato di non fare la gara assoluta. Ma è stata testarda e alla fine premiata. Il primo sorteggio è stato ingrato. Partenza in salita, subito la Battaglia. Ma un oro e un bronzo è un bel bottino che ci ripaga della fatica e del dolore. Consideriamo che nei ripescaggi ha messo in fila un grande slam con una bella sequela di incontri all'insegna di una condizione fisica eccellente. Senza di quella non sarebbe stato in grado di arrivare fino in fondo considerando il ristretto arco di tempo a disposizione per superare un turno dopo l'altro. Non ha avuto neanche una bandierina contro. Punti negativi solo contro la Battaglia e il 9-1 sulla Pezzetti dice molto. Ora finito il liceo andrà all'università e deciderà il suo futuro. Sceglierà Roma come città di destinazione e se dovesse arrivare qualche offerta dai gruppi sportivi militari lei

deciderà e lei valuterà”.

Da segnalare anche la soddisfazione dell'osservatore federale Giuseppe Zaccaro che ha dichiarato: "Grazie al notevole lavoro svolto dalla commissione nazionale il livello tecnico arbitrale sta crescendo notevolmente. Andiamo avanti su questa strada con l'obiettivo di garantire sempre maggiormente il corretto svolgimento delle competizioni. In un seminario specifico sono stati puntualizzati i criteri di valutazione del kata ed è stata data particolare rilevanza alla tematica dei "segnali acustici esterni".



La finale maschile tra Alfredo Tocco e Mattia Busato



Juniore: la finale femminile tra Terryana D'Onofrio e Giorgia Meneguzzo





Juniors: la finale maschile tra Andrea Nekoofar e Manuel Stea

La Premiazione delle Società della gara seniores maschile



La Premiazione delle Società della gara seniores femminile

La Premiazione delle Società della gara juniores femminile



La Premiazione delle Società della gara juniores maschile

Tributo a Metteo Pellicone, la sua Reggio Calabria gli dedica i Campionati juniores greco romana



di Giovanna Grasso - foto di Tony Ceravolo

juniores GR

A poco più di un anno dalla scomparsa del Presidente Matteo Pellicone non poteva mancare un tributo della sua città, Reggio Calabria, e del "suo" sport, la lotta greco romana dallo stesso Pellicone praticata con la storica Società reggina "Fortitudo 1903".

Il Comitato Regionale FIJLKAM Calabria e il Gruppo Sportivo reggino dei Vigili del Fuoco "G. Merolillo" si sono assun-

ti l'onere e l'onore di intitolare al Presidente Pellicone il Campionato Italiano juniores greco romana.

Nella commemorazione del celebre concittadino, che sebbene da tanti anni trasferito nella capitale ha sempre mantenuto ben saldo il

legame con la sua terra e le sue radici, sono state coinvolte con successo le massime autorità cittadine, come testimoniato dalla conferenza stampa di presentazione svolta presso la Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI.

Ospite d'onore dell'evento il Prof. Giuseppe Pellicone, Presidente onorario FIJLKAM e supporto indispensabile al fratello Matteo nella sua trentennale attività di Presidente.

La gara si è svolta nel "Centro Sportivo Viola Basket" e ha richiamato un folto pubblico che ha tifato con piacere i beniamini di casa. Ricordiamo che tanti sono i lottatori



Girone nordico nei 50 kg. L'incontro tra il reggino Sapone e Bruno Gili



Finale all'adrenalina tra Jacopo Sandron e Ruben Marvice nei 55 kg

Azzurri formati nel territorio: da Lorenzo Calafiore, ai fratelli Scibilia, a Rocco Fabio Spanò per citarne alcuni. E anche oggi i giovani talenti non mancano e nemmeno il supporto degli spettatori come evidenziato dal tifo simil-calcistico nella finale dei 55 chilogrammi tra il reggino Ru-

ben Marvice e il torinese Jacopo Sandron. Un incontro al cardiopalma dove, purtroppo, qualche imprecisione arbitrale ha fatto da ago della bilancia scatenando frenesie e lacrime di frustrazione per lo scippo del titolo tricolore dalla terra calabrese.

Ma gli incontri sono stati interessanti e di buon livello, come racconta il Vicepresidente federale di settore Luciano Alberti: "Ho apprezzato questo campionato a partire da come è stato organizzato, con molta cura e precisione. E ho apprezzato anche la gara in sé perché il livello tecnico è stato buono e si confermano i talenti che stiamo coltivando anche con la nazionale maggiore. E' da qualche

tempo che abbiamo iniziato un percorso che negli allenamenti dei seniores coinvolge anche i più promettenti juniores di tutti gli stili, e mi sembra che questa impostazione sta dando frutti. Oggi si sono confermati gli atleti già coinvolti in questo percorso e abbiamo visto incontri molto interessanti. I più leggeri hanno avuto un girone nordico e il titolo dei 50 chilogrammi è andato al palermitano Militello che in scioltezza ha battuto sia il reggino dei Vigili del Fuoco Sapone che il torinese Gili. Quella dei 55 chilogrammi è stata una finale con molta

adrenalina, l'atleta di casa e campione uscente Marvice si è trovato contro il torinese Sandron, ancora cadetto ma di talento. L'incontro è stato bello e in equilibrio, erano tre pari fino a pochi secondi dalla fine poi c'è stata forse un'indecisione arbitrale che ha prestato il fianco a proteste. Ma è comprensibile quando chi si gioca il titolo è a casa sua. L'ha spuntata Sandron che ha stappato l'oro al reggino per un punto, ma sono entrambi bravi atleti, entrambi regolarmente convocati in nazionale e ragazzi sui quali puntare.

Nei 60 il torinese Freni non ha lasciato spazio a nessuno, è un vero talento considerando che è ancora cadetto. A livello nazionale non mi sembra che ci sia oggi chi può tenergli testa. Speriamo cresca allo stesso livello.

Per il titolo dei 66 chilogrammi il pubblico ha festeggiato alla grande, se l'è aggiudicato il reggino dei Vigili del Fuoco Giuseppe Ferraro che ha fatto una buona gara. Sia in semifinale che in finale si è opposto ai catanesi Sanfilippo, prima Ignazio poi Domenico. La finale è stata molto combattuta, secondo me è riuscito anche a mettere l'avversario spalle a terra, ma non gli è stata data la vittoria per schiena. Comunque verso la fine è riuscito a tirare una bella proiezione da quattro punti facendo atterrare il suo avversario di schiena. Ha vinto bene, è stato un bello spettacolo di lotta e in generale questa è una categoria interessante.

I 74 chilogrammi come al solito sono quelli con più atleti, dove si è confermato ancora una volta Riccardo Ab-



Nei 60 kg. Freni non ha lasciato spazio a nessuno, qui in finale su Rinaldi

brescia che ormai è una vecchia conoscenza. Ha vinto facile su tutti, ma bisogna considerare che tanti erano cadetti e molti con poca esperienza rispetto a lui, che gareggia tanto anche a livello internazionale.

Una conferma anche negli 84 con Giacomo Giuffrida che ha vinto senza prendere nemmeno un punto. Diciamo che gli altri avevano sicuramente meno esperienza e che lui è indubbiamente più forte a livello muscolare, oltre che con maggiore esperienza tecnica.

Poca storia anche nei 96 chilogrammi dove William Raffi si è fatto una passeggiata per prendersi il titolo.

Nei pesi massimi una bella vittoria di un nome noto nella greco romana azzurra: Carlo Giunta forse ha messo i geni



Euforia in casa per il titolo del reggino Giuseppe Ferraro nei 66 kg.

in moto e ha vinto tre incontri filati dei quali due per schiena. Ovviamente speriamo che gli insegnamenti del padre Peppe lo portino bene in avanti.

“Abbiamo bisogno di talenti juniores - conclude Alberti - stiamo già pensando oltre il prossimo appuntamento olimpico e con il Consiglio e la direzione tecnica abbiamo impostato un discorso di lungo termine che darà i suoi frutti. Eppoi alla fine anche Tokyo non è così lontana.”

Al centro sportivo Viola si è svolto il **Campionato juniores di lotta greco romana “Memorial Matteo Pellicone”**. Hanno partecipato ben 102 atleti e 31 l'assessore all'ambiente **Nino Zimbalatti**.

Giuseppe Ferraro



Nei 74 kg. conferma del “solito” Riccardo Abbrescia

Campioni Italiani juniores greco romana 2015

kg. 50 Claudio Militello – Club Mediterraneo Palermo

kg. 55 Jacopo Sandron – CUS Torino

kg. 60 Giovanni Freni - CUS Torino

kg. 66 Giuseppe Ferraro - VVF “Merolillo” RC

kg. 74 Riccardo Abbrescia – FFOO

kg. 84 Giacomo Giuffrida - Sporting Club Villanova

kg. 96 William Raffi - Wrestling Club Roma

kg. 120 Carlo Giunta - FFOO

Le prime quattro Società classificate

1. Sporting Club Villanova p. 44

2. GS VVF “Merolillo” RC p. 43

3. FFOO p. 33

4. CUS Torino p. 32

Ancora un titolo per Giacomo Giuffrida negli 84 kg.



William Raffi passeggia verso il titolo nei 96 kg.

Carlo Giunta: la gentica in azione nei 120 kg.



Il podio dei 50 kg.



Il podio dei 55 kg.

Il podio dei 60 kg.





Il podio dei 66 kg

Il podio dei 74 kg



Il podio dei 84 kg



Il podio dei 96 kg





Il podio dei 120 kg

Il podio delle Società: : 1° Sporting Club Villanova, 2° GS VVF "Merolillo" Reggio Calabria, 3° Fiamme Oro Roma



La conferenza stampa di presentazione nella Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI con Organizzatori e Autorità



Il Presidente del CR calabro Gerardo Gemelli, il vicepresidente Saverio Neri e il DT del GS VVF "Merolillo" Reggio Calabria Mimmo Spanò, premiano il Prof. Giuseppe Pellicone, Presidente onorario FIJKAM



Foeldeak® Wrestling Mat School Edition

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



❖ Foeldeak® Wrestling Mat Elements

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



❖ Foeldeak® Wrestling Mat Cover with Velcro Closure

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



Prices Foeldeak® Wrestling Mat School Edition:

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

Prezzo compresa IVA, consegna franco palestra.

Telefono:

+49 (8171) 38524-26

Fax:

+49 (8171) 38524-29

E-Mail:

sportmatten@foeldeak.com

www.foeldeak.com

Campionati Italiani Juniores: uno spettacolo chiamato Judo



testo e foto di Andrea Sozzi

Juniores

Judo e spettacolo a Conversano, alle porte di Bari, per l'edizione 2015 dei Campionati Italiani Juniores di judo. Nella bellissima cornice pugliese, a un tiro di schioppo da Polignano a Mare, patria di Domenico Modugno, lo staff della Eventi Sportivi Judo Norba Academy si è dato un bel da fare perché la riuscita fosse eccellente, e così è stato.

Tonino Chyurlia, supervisore e speaker dell'evento, ha dettato i tempi giusti alla manifestazione, coordinata dal Comitato Pugliese di Judo, con in testa la vice presidente Erminia Zonno. Quattro tatami in linea, con finali su un solo tatami e premiazioni immediate hanno reso la gara godibile, anche se, ahmè, il pubblico è da sempre latitante a queste manifestazioni, in qualunque località italiana trovino alloggio.

Nella gara, solo quattro titoli (due per ogni genere) sono stati mantenuti rispetto allo scorso anno. Un po' per motivi anagrafici, vale a dire che i campioni in carica non sono più Under 21, e un po' per le sorprese che il tatami riserva ogni volta che gli atleti lo calcano.

L'Akiyama Settimo di Pierangelo Toniolo, invece, se non sorprende più, desta comunque ammirazione: quattro titoli conquistati oltre ad un argento e due bronzi sono un bottino che fa riflettere. Si segnala sempre più forte, in campo femminile, la presenza del Fitness Nuova Florida in testa alla classifica delle ragazze, con due titoli conquistati e un bronzo.

Per il resto, gli altri titoli e podi si sono divisi molto equamente tra tante scuole di judo, il che fa ben sperare per il futuro, perché significa che tanti in Italia lavorano in modo competitivo. Per capirci, in campo maschile, con 32 medaglie in palio, sono andate a podio 27 società, e 25 sono le scuole a podio in campo femminile. Nella classifica assoluta, su 64 medagli in palio, sono 47 le società andate a podio. Come si vede, questa fotografia dà l'idea che, dietro alle eccellenze che abbiamo messo in evidenza, c'è un lavoro abbastanza omogeneo e capillare



Pala San Giacomo di Conversano

sul territorio nazionale.

Ma vediamo la gara nel dettaglio. Andrea Carlino (-55 kg.) e Manuel Lombardo (-60 kg.), pupilli dell'Akiyama, non hanno avuto rivali nelle rispettive categorie: erano una spanna sopra tutti. L'attesissimo Angelo Pantano (-60 kg.), talento siciliano del maestro Corrado Bongiorno, si è accontentato del terzo posto. L'altro oro torinese è quello di Alessandro Bergamo (-81 kg.), che si rifà del secondo posto dello scorso anno, alle spese di Lorenzo Rigano (Airon Judo 90 Furci Siculo), alla fine di un incontro equilibrato, deciso alle sanzioni. Un occhio di riguar-



Giovanni Esposito è medaglia d'oro a -66 kg

do merita Giovanni Esposito (-66 kg.), giovane talento del Nippon Napoli, fratello minore di quell'Antonio che ci ha regalato il Mondiale Juniores due anni fa. Giovanni, a soli 17 anni, ha messo sotto, con scaltrezza e ritmo, tutti gli avversari, che pure gli davano anni ed esperienza. Non ha mai rischiato di perdere: si è mostrato più forte di tutti anche nella classe juniores, seppure ancora cadetto, come del resto Manuel Lombardo.

Nei -73 kg., bella vittoria per Leonardo Casaglia, di Grosseto, certamente uno degli atleti più tecnici del torneo, che ha però faticato non poco in più fasi, e si è trovato anche in svantaggio, come nella finale con l'ottimo Filippo Boccotti (Pro Recco). Nei -90 kg. vittoria netta di Lorenzo Todini (Kodokan

S. Angelo), che ha dato vita ad una semifinale spettacolare, con continui ribaltamenti – e non in senso figurato – contro Lorenzo Soverino (Dojo Equipe Bologna), campione uscente, poi fermatosi al terzo posto. Nei 100 kg. Claudio Pepoli (Preneste Castello) si toglie la soddisfazione di lanciare Davide Pozzi (Besanese) dopo pochi secondi. Nessuna sorpresa nei massimi, dove Andres Felipe Moreno (Fiamme Gialle) vince senza nemmeno sudare.

Tra le donne, dove, come detto, domina la società Fitness Nuova Florida, la gara non è stata priva di qualche sorpresa. Non tra le -44 kg., dove vince Sofia Petitto dell'Akiyama, né nei -48, dove Romina Passa (Nuova Florida) si conferma senza problemi. Ma nei -52 kg., invece, Daniela Raia (Nippon Napoli), campionessa in carica, viene contratta su un'ancata da Giulia Pierucci (Judo Castelletto) e subisce l'ippon che vale l'oro per l'atleta piemontese, figlia e sorella d'arte. Nei -57 kg. vince Miriam Boi (Nuova Florida), mentre nei -63 kg. Palombini Marta (Muggesana) al fotofinish proietta Giulia Corrieri (Banzai Cortina) e si aggiudica l'oro. Nei -70 kg. Ilaria Peirano (Akiyama) si infortuna in finale e concede l'oro a Giorgia Stangherlin (Riese Pio X), che sportivamente la sostiene e la accompagna a bordo tatami. Nei -78 kg. Daniela Vocolodi (Budokwai S. Lorenzo) si rifà dell'argento dello scorso anno, vincendo la gara in finale contro Irene Crema (Cus Parma), che aveva eliminato a sorpresa Ilaria Silveri (Banzai Cortina), mentre nei massimi troneggia al solito Eleonora Geri (Judo Incisa).

Proviamo a mettere in campo ancora qualche numero, su cui forse vale la pena riflettere: dodici cadetti (quattro maschi e otto femmine) sono andati oggi a podio nella classe juniores. Lo scorso anno, soltanto sei (di cui quattro maschi) i "piccoli" che riuscirono a vincere una medaglia



Ippon di Giovanni Esposito su Marco Vendramini

tra i "grandi". Tra i dodici cadetti medagliati oggi, segnaliamo la presenza di tre titoli italiani (due tra i maschi e uno tra le femmine), mentre lo scorso anno, a Fidenza, il



Tonino Chyurlia ha dettato i tempi dell'evento

cadetto titolato tra gli juniores fu uno solo (Manuel Lombardo nei -55 kg.). La domanda sorge spontanea: siamo di fronte a una nidiata di giovanissimi talenti sedicenni, oppure i diciannove-ventenni di oggi sono un po' sotto tono? La risposta, se non è nel vento, è probabilmente a metà strada.

È certo che Giovanni Esposito e Manuel Lombardo, come stanno dimostrando anche a livello internazionale, sono talenti assoluti, ma è pur vero che gli U21 – e questo vale soprattutto per le ragazze - orfani di quei talenti che sono passati oggi nella classe regina dei seniores, non sono cresciuti abbastanza. Il fatto poi che un sedicenne talentuoso, allenato e preparato a dovere, possa essere competitivo ad alto livello, sembra lasciare via libera all'idea, da tempo discussa, che i cadetti meritevoli possano com-

battere a livello Assoluto con i seniores, cosa che all'estero succede.

Una nota sull'arbitraggio: a livello nazionale, la regola del care-system sta dando buoni frutti, e di fatto sono state pochissime le contestazioni. Sulle regole generali di comportamento, è necessario ragionare meglio: oggi a un coach di sedia conviene farsi espellere dal parterre, dove – per regolamento – è possibile parlare con il proprio atleta solo durante le pause per potere così, una volta espulso, telecomandare urlando dalla tribuna tutto l'incontro senza mai tacere. Una prassi in un certo senso favorita dalle pieghe non chiare, o meglio di difficile applicazione, del regolamento. A questo punto, meglio tornare ad urlare dalla sedia, piuttosto che in tribuna: corde vocali e orecchie del pubblico (eventuale) ringrazierebbero.



Ippon di Manuel Lombardo su Mario Petrosino (finale -60 kg)

Marco Vendramini in azione



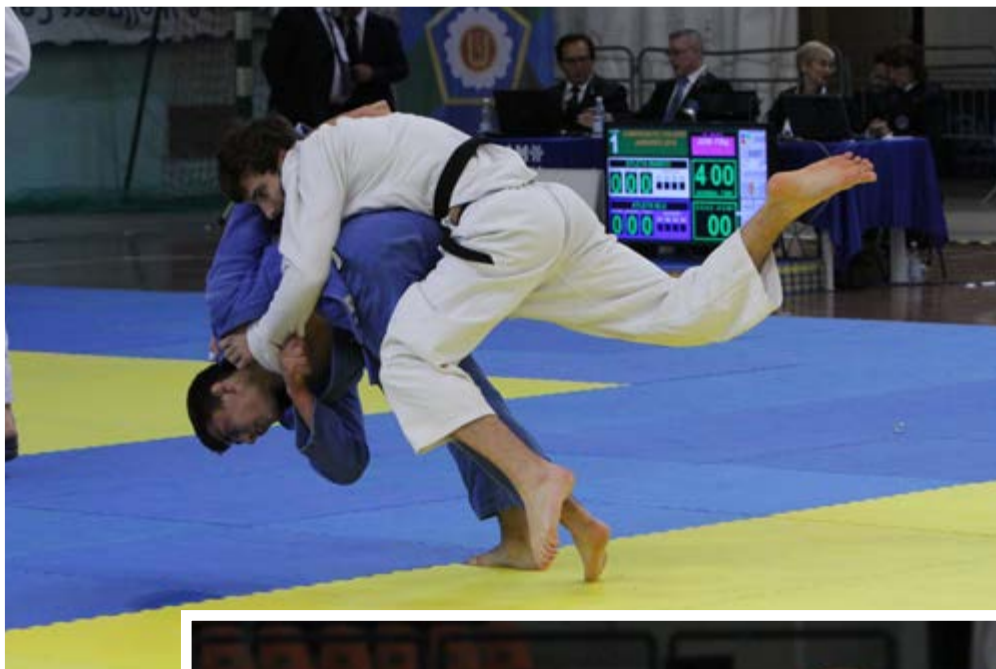


Uchi-mata di Luigi Brudetti



Mario Petrosino

Adrian Ciolan



Scontro Bussi – Casaglia

Erminia Zonno e Mario Strazzeri



Uchi-mata di Cristian Parlato



Il podio -44 kg con Sofia Petitto in oro

Il podio -78 kg con Daniela Vocolodi in oro



Juniores



Ilaria Peirano soccorsa da Giorgia Stangherlin



Luigi De Luisi
sovrintende al
meglio l'organiza-
zione

Alessandra Prosdoci-
mo contro Soraya Luri
Meret



Pierucci senior e junior



Daniela Vo-
colodi è oro
-78 kg

Junior



Miriam Boi al successo

Nessun problema per Eleonora Geri a confermare il primato



Romina Passa, altro titolo a -48 kg

Gran lavoro alla match analysis



Felipe Moreno ancora al successo nei massimi

Lorenzo Todini contro Federico Rollo



La grinta di Claudio Pepoli nella finale contro Davide Pozzi



La gioia di Leonardo Casaglia



Dalla sedia 1



Dalla sedia 2



Dalla sedia 3



Andrea Carlino



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



XI STAGE INTERNAZIONALE FIJLKAM 25/30 AGOSTO 2015 - LIGNANO SABBIAADORO /UD



Possono iscriversi allo Stage gli Atleti Esordienti "B", Cadetti, Juniores e Seniores e gli Insegnanti Tecnici tesserati presso la FIJLKAM nell'anno in corso.

La partecipazione e' consentita anche agli Atleti/Insegnanti Tecnici tesserati presso Federazioni Sportive Straniere appartenenti all'IJF.

**DATA ULTIMA D'ISCRIZIONE
LUNEDÌ 20 LUGLIO**



La durata dello Stage e di 6 giorni (5 notti), con doppia sessione di allenamento giornaliera per ciascuna Classe d'eta.

La quota di partecipazione allo Stage e' di € 310,00 cad. per l'intero periodo in pensione completa, sistemazione in camere multiple.

La quota di partecipazione per una durata inferiore e' di € 70,00 cad. al giorno, comprensiva di 2 allenamenti.



Villaggio turistico Ge.Tur. Viale Centrale, 29
33054 Lignano Sabbiadoro - UDINE
tel. +39.0431.409511 - www.getur.com



INFO: FIJLKAM - Area Sportiva Settore Judo
Via Dei Sandolini, 79 - 00122 Lido di Ostia/RM
Tel: 06.56434508 / 510 / 511 - Fax: 06.56470527
E mail: judo.internazionale@fijklkam.it - Sito internet: www.fijklkam.it



25 aprile in "Lotta" con i tricolori esordienti stile libero



di Giovanna Grasso - foto di Federico Vitale

stile libero

E' stato un 25 aprile speciale quello festeggiato al PalaPellicone di Ostia con il Campionato Italiano Esordienti stile libero: centotrenta giovani lottatori si sono contesi il titolo di Campione tricolore in un clima di grande agonismo. Colpisce sempre la serietà con la quale i più giovani fra gli agonisti (e questo indipendentemente dallo sport praticato) rivestono il ruolo di atleta. Massima fiducia nel proprio maestro e nelle "regole del gioco", rispetto dell'avversario, seppure qualche lacrimuccia ogni tanto scappa quando si perde dopo aver combattuto con il massimo impegno. Sono i presupposti dell'atleta di alto livello che in questa festosa occasione di sport si svelano e mostrano chiaramente che il movimento della lotta italiana è vivo e gode di ottima salute, in barba ai numeri.

Festeggia sul podio il Lotta Club Rovereto che, dopo il periodo di appannamento conseguente la scomparsa del Luciano Debiasi, si è ripreso alla grande tornando ai vertici dell'attività giovanile e commemorando così nel migliore dei modi il "suo" Ciano. Un oro e quattro argenti per la squadra trentina che si è imposta sulla squadra giovanile delle Fiamme Oro (un oro e due bronzi totalizzati dagli atleti cremisi). Ma la vera "reginetta del ballo" è stata la squadra del GS Chimera Arezzo che, con un sodalizio meno pesante rispetto alle prime due, si è piazzata con onore sul terzo gradino del podio orgogliosa di ben due medaglie d'oro. Che il movimento italiano della lotta sia vivo e attivo lo confermano anche le impressioni del Consigliere federale Marco Arfè, presente in gara nelle vesti di Presidente della Commissione Nazionale Attività Giovanile: "i dati ci dicono che sta aumentando il numero delle Società e che queste stanno reclutando tanti giovani interessando e coinvolgendo principalmente le Scuole presenti nel proprio territorio. Il Progetto Sport a Scuola sta decollando,



Kg 85 Strippoli-Fasano



Kg 38 Bini-Olisterno

seppur non in modo omogeneo e non in modo troppo pubblico; sono tante le Società ad essersi inserite anche nelle ore curricolari con la nostra disciplina, tanti nostri tecnici hanno rapporti di fiducia con i dirigenti scolastici ed il nostro sport è apprezzato dagli alunni che riescono ad imparare attraverso un'attività che è naturale e divertente per loro. Le difficoltà ci sono, non possiamo negarlo, soprattutto per la natura di volontariato che i tecnici fanno nella scuola. Non tutti possono permettersi di dedicare tempo e denaro alla divulgazione della lotta nella scuola, ma chi si prende l'impegno lo fa con dedizione e convinzione nonostante le difficoltà ed i risultati si iniziano a vedere. E' questa la strada giusta da percorrere per la



Kg 42 Piroddu-Setti

“L’importante - conclude Arfè - è che ci sia motivazione da parte di tutti noi. Siamo noi il motore principale del movimento della Lotta; con il lavoro, la convinzione, la determinazione e quel pizzico di passione che proprio non ci manca, potremo a breve vedere i risultati, anche internazionali, ai quali ambiamo per il nostro sport.”



promozione, soprattutto nelle città più grandi. Abbiamo bisogno di giovani tanto quanto i giovani hanno bisogno di crescere grazie ad uno sport che, divertendo, insegna l’autocontrollo e il rispetto.

“Per quanto riguarda questo campionato - prosegue Arfè - vediamo uno scambio tra

stili e discipline che crea maggiori opportunità, anche per i giovani atleti. Per esempio nei 47 chilogrammi Fabio Carbone ha vinto il titolo facendo una bellissima gara: ha vinto cinque incontri dalla qualificazione alla finale, dei quali quattro per schiena. E’ un ragazzo che viene dal judo e che potrebbe passare alla lotta con grandi prospettive. Cito lui per chiarire il concetto che i ragazzi in quest’età sono acerbi e pronti ad incamerare in modo positivo il maggior numero di esperienze motorie. Passare dalla greco romana allo stile libero, dal judo alla lotta in questa fase della crescita è positivo. Non possono essere specialisti “ora” dello sport che praticano, devono crescere e accumulare esperienze e schemi motori. Noi qui cerchiamo i potenziali talenti che si iniziano a delineare più chiaramente dall’età cadetta. Sono diversi i ragazzi che ci hanno interessato in questa gara, sono sicuro che alcuni di loro continueremo a vederli sul podio, ma ora è troppo presto per esaminarli uno per uno, rischierei di fare valutazioni che hanno poco spazio dati i tanti fattori, scuola, crescita, ecc., che influiscono sulle loro prestazioni. Voglio sottolineare però l’ottimo lavoro svolto dalle Società e dai tecnici; abbiamo assistito ad un campionato “di livello” che è dimostrazione del grande e proficuo lavoro che si fa in casa.

Campioni Italiani esordienti stile libero 2015

- kg. 35 Riccardo Paionni - GS Chimera Arezzo
- kg. 38 Adriano Olisterno - OK Club Imperia
- kg. 42 Simone Piroddu - Pol. Athlon Sassari
- kg. 47 Fabio Carbone - APD Judo Trani
- kg. 53 Riccardo Glave - Chimera Arezzo
- kg. 59 Angelo Ferraro - Lotta Club Rovereto
- kg. 66 Danilo Alessi - Sporting Club Villanova
- kg. 73 Lorenzo Bonanni - Fiamme Oro
- kg. 85 Gabriele Strippoli - Athlon Corato Bari

Le prime sei Società classificate:

- 1. Lotta Club Rovereto p. 42
- 2. Fiamme Oro Roma p. 26
- 3. GS Chimera Arezzo p. 25
- 4. Club Atletico Faenza p. 23
- 5. Pol. Athlon Sassari p. 22
- 6. ASD Judo Trani p. 21

Kg 47 Gribencea-Carbone

stile libero



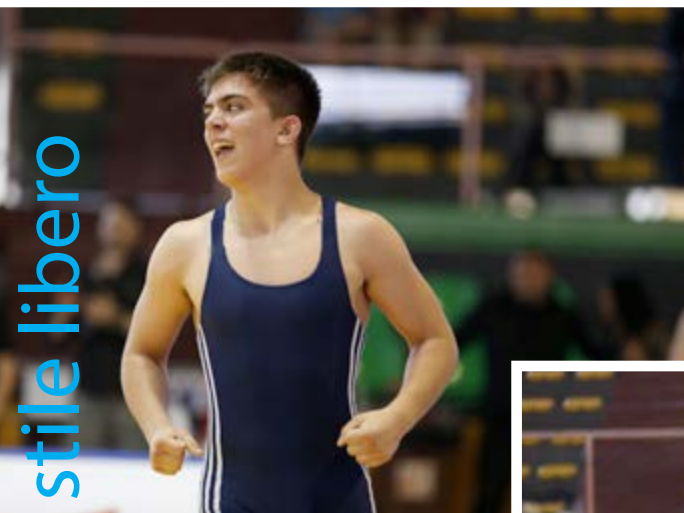
stile libero



kg 53 Glave-Coscino



stile libero



Kg 59 Biondi-Ferraro



Kg 66 Alessi-Haji



Kg 73 Frongia-Bonanni



FIJLKAM
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 FIJLKAM.

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 FIJLKAM 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 FIJLKAM.

Le società affiliate alla FIJLKAM 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

Open d'Italia: sedici anni e non sentirli!



di Daniele Poto

open d'Italia

Pienamente a fuoco e all'altezza della sua ormai lunga storia (sedici edizioni) l'Open d'Italia insediato al Palasesto, ha dato vita a un autentico festival del karate per densità di partecipazione. Un impegno considerevole per Sport Data e per la passione di Emilio Appiana. Un ritorno alle origini per la manifestazione che si è riaffacciata nella stessa sede del 2000, appunto il Palaghiaccio di Sesto San Giovanni. Un ritorno ai fasti di inizio millennio con la stessa ripresa, all'insegna dell'entusiasmo, dell'organizzatore lombardo. "Ho accettato con grandi stimoli di riprendere in mani le chiavi organizzative dell'evento. D'accordo con la Federazione desideriamo che la manifestazione continui a essere un punto di riferimento essenziale per il karate italiano. Mi sembra che il movimento goda di ottima salute e che, come sempre, abbia voglia, come il sottoscritto, di affrontare nuove sfide".

Il successo sta nelle cifre a preventivo con la partecipazione alle gare di 1412 atleti in rappresentanza di 17 nazioni. Uomini e donne, kumite e kata, multi categorie. Con maggioranza partecipativa per il kumite che ha allineato ai nastri di partenza 644 maschi e 367 donne, dunque oltre mille concorrenti complessivamente. C'era tutto il mondo del karate italiano visto che le società in lizza erano ben 247. A disposizione nove tappeti, un impianto ragguardevole, un nuovo trapianto dopo l'esperienza di Biella. E il lavoro di Appiana è stato coadiuvato dall'impegno del presidente del karate lombardo Riccardo Zambotto. "Siamo stati all'altezza della situazione. Ancora piccoli particolari da sistemare e per il prossimo open 2016 di chiusura quadriennio, la macchina organizzativa viaggerà a pieno regime. L'impegno e la passione sono stati il valore aggiunto di questa edizione". Davvero difficile trovare un ap-

puntamento agonistico con questi strabilianti numeri di iscrizione. E che le nazioni straniere non dovessero fare solo tappezzeria è testimoniato dalla loro presenza nel medagliere: Hanno riscosso metalli: Ecuador, Croazia, Lettonia, Austria, Olanda, Marocco, Estonia, Lussemburgo e Francia. All'ombra peraltro di una grande Italia. Per la Federazione e l'impegno di Giuseppe Zaccaro sono stati utilizzati 120 tra ufficiali di gara e presidenti di giurie con il contributo giudicante dei colleghi austriaci, croati, polacchi, portoghesi e lussemburghesi. Si può calcolare che circa 2.0000 persone abbiano ruotato attorno all'evento. E dunque i grandi numeri tra gli addetti ai lavori allo specchio diventano anche i grandi numeri del pubblico, aggiungendo familiari, amici e curiosi.

Non si poteva dubitare che l'atleta più prestigioso in lizza nell'Open d'Italia riportasse immancabilmente la propria medaglia d'oro nella consueta categoria dei 60 chilogrammi. Luca Maresca in carriera ha avuto una sola battuta a vuoto ma ora che ha ripreso il cammino vincente non sembra avere la minima intenzione di fermarsi. Il campano, cresciuto nel dojo casoriano della palestra Wellness Zone di Mario Cicchella, ora tesserato per le Fiamme Oro, è stato completamente all'altezza della situazione senza avvertire il carico di responsabilità dovuto al rango di campione d'Europa. Per gli atleti della nazionale, dirottati su Sesto San Giovanni, come tappa di



avvicinamento agli European Games di Baku, un provino illuminante e, quasi per tutti, estremamente convincente. Il cammino di Maresca nel torneo è stato ineccepibile: al primo impatto ha liquidato il ben noto Michele Giuliani per 5-1; ha fatto il bis contro Angelo Crescenzo con un ben più modico 1-0 in completo controllo. Pura formalità il terzo incontro risolto con un k.o tecnico per 8-0. In finale Maresca non ha avuto soverchi problemi per avere la meglio su Luigi Bisaccia, un emergente, per 3-0. Alla fine dunque uno score impressionante: quattro incontri vinti, 17 punti all'attivo e un solo contrario. Naturalmente le sfide sono state tutte italiane e dunque il riscontro agonistico va validato con impegni ancora più consistenti. Ma la forma c'è e l'affinamento della personalità prosegue con sicurezza passo dopo passo. Il Maresca di oggi sembra inattaccabile dalla concorrenza sia per tenuta atletica, che per capacità strategica, gestione della gara e, naturalmente, tecnica. Un eccellente auspicio per Baku. Nel kumite femminile più qualità che quantità nei 68 kg, categoria che, al solito, si rivela poco frequentata con vallette sul podio Asta, Zuanon e Fall a far da contorno alla riconfermata leadership di Greta Vitelli.

Ma c'è da dire che la nazionale italiana non è vissuta di solo Maresca. E nell'ambito delle presenze (e di qualche inevitabile assenza per infortunio e per diversa periodizzazione e scalettatura della programmazione). Nel kata femminile Viviana Bottaro questa volta non ha dovuto duettare con l'amica-rivale-compagna di squadra Battaglia perché all'ultimo atto ha trovato Francesca Reale. Sul podio Bonuccelli e Meneguzzo, più o meno attesa a quei livelli. Nell'omologa gara maschile la finale tra Mattia Busato e Samuel Stea era quanto si poteva auspicare e prevedere. Con Petroni e Ciafrei sul podio mentre Andrea Nekoofar, vincente negli juniores, misurava ancora il salto di qualità necessario per scalare le graduatorie tra gli adulti con un riduttivo 11esimo posto. Nel kata femminile a squadre il Karate Noventa con il trio Meneguzzo-Reale-Simeoni sbaragliava la concorrenza. Da parte loro De Vivo e Wierdis si sono importi in categorie competitive.

Il commento di Gennaro Talarico che ha riportato un grande successo con il proprio team: "L'edizione 2015 ha ricordato alla mente di tutti quello che rappresentava l'Open d'Italia. E' sempre stata la gara più importante per qualità e numeri. Il prossimo anno dobbiamo far tornare gli stranieri. Son convinto che rientreranno perché saranno avvisati in tempo. Al di là di quest'anno- che s'imbatteva nella concomitanza dell'Expo di Milano- la data si riposiziona nel più favorevo-

le periodo primaverile. L'Open ha il record di partecipazione: Lignano e la Toscana non hanno raggiunto questi vertici di partecipazione fermandosi appena sopra i mille partecipanti. Ho visto atleti all'altezza, compresi quelli che non riescono a guadagnarsi l'ammissione a un campionato italiano e che in questa occasione invece, senza freni e limiti, hanno potuto partecipare. Gli azzurri hanno ben figurato. A parte i quattro che vanno a Baku tutti gli altri per partecipare a un evento clou dovranno aspettare gli europei dell'anno prossimo. Tra i miei atleti la Zuanon ha perso 1-0 di misura con la Vitelli. Una sorta di finale anticipata dopo aver affrontato tutte le migliori, è un risultato che ci può stare. Mi ha deluso la Pappapicco la pressione del risultato l'ha fatta spegnere, il quinto posto è riduttivo rispetto alle sue potenzialità. Da lei mi aspettavo di più".

Ha un valore relativo la classifica per nazioni vista la sovrabbondante presenza di atleti italiani. Ma per gli amanti delle statistiche si può ricordare che gli atleti nostrani hanno riportato una messe di 73 medaglie d'oro, 66 d'argento e 137 di bronzo. C'erano in palio ben 77 medaglie d'oro, a dire della vastità della manifestazione, e quello che è rimasto (le briciole) se lo sono spartite l'Ecuador (2 ori), la Croazia e la Lettonia (un oro a testa). Un altro tipo di classifica precipuamente autoctona, ha premiato la nazionale azzurra Fijlkam che ha messo nel carriera 13 ori, rastrellando quasi tutto il rastrellabile per le categorie coperte, seguita dal Talarico Karate Team. Ma nella prime posizioni c'è quasi tutto il meglio del karate nazionale con Master Rapid, Judo Karate Club, Fiamme Oro, Shirai Club S. Valentino.



CNU a Salsomaggiore, con Judo e Karate la tradizione si ripete e la Lotta si dedica al Criterium



di Enzo De Denaro
Daniele Poto
Giovanna Grasso

Judo: dai giochi studenteschi ad oggi «Sessantanove edizioni dei Campionati Nazionali Universitari e non sentirle. Stiamo ringiovanendo: in questa edizione vi è il rispetto della tradizione, difatti ritorniamo a Salsomaggiore, dove tutto è iniziato, a distanza di venti anni, ma portando anche innovazione. I Cnu rappresentano non soltanto record sportivi, ma anche il vettore dello sport universitario a livello nazionale, grazie a una collaborazione tra queste grandi realtà che ci porterà lontano». Sono le parole con le quali Lorenzo Lentini, Presidente CUSI ha aperto la 69ma edizione dei campionati nazionali universitari a Salsomaggiore Terme, ma l'atmosfera dei CNU, questo il nome in codice della manifestazione, rimane unica ed irripetibile, e supera nella sostanza il significato di tutte le parole con le quali la si volesse raccontare. Era il 1946 quando un gruppo di studenti, reduci dal conflitto si riunì per organizzare quelli che all'epoca furono chiamati i «giochi studenteschi». E da allora, la storia non si è ancora fermata e quella che si è disputata in Emilia, è stata l'edizione



numero 69 della serie.

Judo winner

I Campionati Nazionali Universitari 2015 hanno dunque salutato Salsomaggiore Terme al termine di dieci giornate di sport in cui, sono state proprio le gare di judo che hanno completato il programma della manifestazione, registrando il successo di Angela Giammattei (CUS Benevento), vincente nei 48 kg così come Debora Sala (Cosenza) nei +78, mentre Elena Moretti (CUS Roma) si è aggiudicata la medaglia d'oro nei 52 kg, Lucia Tangorre (CUS Roma) nei 78 kg e Valeria Ferrari (CUS Roma) nei 70 kg, cui si aggiungono le vittorie torinesi di Valentina Giorgis (57) e Alessia Regis (63). In campo maschile Daniele Andrenelli (CUS Tor Vergata) si è aggiudicato il primo posto nei 60 kg, Matteo Piras (CUS Roma) nei 66 kg, Nicholas Mungai (CUS Torino) nei 90 kg, Federico Cavanna (CUS Genova) nei 100 kg, Filippo Battistoni (CUS Perugia) nei +100 kg, mentre il fattore campo ha stimolato il CUS Parma, andato a segno in tre occasioni con Gabriele Melegari (73), Pier Luigi Setti (81), e nella sempre spettacolare gara



a squadre, dove ha avuto la meglio nella finalissima sul CUS Genova.

Il commento di Massimo Sulli

“La gara dei campionati nazionali universitari che si è svolta a Salsomaggiore Terme è stata per me una sorpresa positiva, non avevo mai avuto occasione di seguirla da vicino e ho potuto prendere atto di una realtà interessante in termini di partecipazione e di livello, soprattutto in campo femminile”. A parlare in questo caso, è Massimo Sulli, che ha partecipato a Salsomaggiore ai suoi primi CNU nella veste di selezionatore in vista delle Universiadi a Gwangju. “L’incarico di selezionatore della squadra universitaria mi è stato affidato recentemente e non ho potuto fare un percorso con gli atleti, pertanto ho tenuto conto, com’è ovvio, dei risultati già acquisiti e seguendo questo campionato

nazionale a Salsomaggiore. Devo dire che, anche in considerazione ai risultati ottenuti a livello internazionale, alcune categorie maschili si sono dimostrate molto competitive. La criticità nasce dal fatto che gli atleti da selezionare per le universiadi sono otto in tutto, ed è evidente che a maggior ragione i criteri di scelta debbano essere chiari e comprensibili, per questo motivo ho individuato un parametro secondo il quale i selezionati per la gara individuale avrebbero dovuto formare anche una squadra competitiva anche per quel torneo. In questo senso, considerati i valori assoluti dei singoli, l’ago della bilancia ha indicato con evidenza che la squadra femminile avrebbe risposto a queste caratteristiche ed in questo senso mi sono orientato, trovando peraltro la piena condivisione del Cusi”. Il parere di Massimo Sulli però, non ha dimenticato l’aspetto organizzativo: “Tutto è stato fatto molto bene, nel rispetto dello spirito di una manifestazione che ha delle carat-

teristiche molto particolari ed è sulla base di queste che ho notato una partecipazione attiva ed attenta, nell’ambito di un’organizzazione che ha coinvolto il comitato regionale, la federazione, il Cusi... Insomma, complimenti a tutti ed agli atleti prima di tutti, che mi hanno messo in difficoltà per fare delle scelte, avendo avuto solo riscontri positivi, per l’alto livello di alcuni combattimenti”.

Karate: si parte con brio

Il karate è, insieme al Criterium di Lotta, tra gli sport di combattimento che hanno aperto l’evento. Il via è stato nel segno del karate e della lotta per gli universitari nazionali, il capolinea con il judo. Dieci giorni di gare con 49 Centri Universitari Sportivi in lizza, attraversando tutta l’Italia, da Trieste a Catania. Con città come Roma dotate addirittura di più sigle vista la vastità della popolazione universitaria. Per ritrovi del genere la cornice rischia di es-



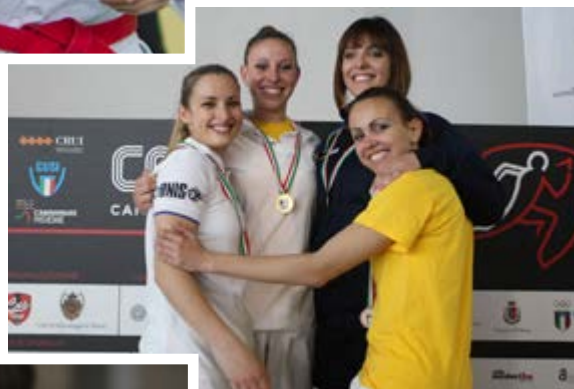


complessivo tra tornei interfacoltà e attività promozionali arriva a cumularne 279.740. A disposizione dei CUS ci sono 652 strutture, di cui 425 di proprietà. Inoltre questo bacino di utenza sfocia in una materia prima di 26.036 tesserati con un aumento significativo del 22,1% rispetto all'omologa statistica del 1999. In soldoni viste le prospettive dello sport italiano circolano nello sport universitario meno campioni di vertice ma un'orgogliosa quantità partecipativa che alla fine potrebbe anche essere la mission di un corretto

sere più importante del quadro visto il carattere festoso e giocato del richiamo organizzativo. E Parma e Salsomaggiore hanno voluto soprattutto essere luoghi di richiamo anche spettacolare per chi ha partecipato. Lo sport universitario non ha più evidentemente la centralità di una volta in un mondo specialistico in cui il professionismo e l'arruolamento nei gruppi sportivi militari hanno creato una sorta di spaccatura e di esclusione dei dilettanti e

di chi pratica lo sport per puro diletto. Una volta il campionato nazionale universitario inevitabilmente richiamava in loco tutte le testate sportive perché i protagonisti erano i Mennea e le Simeoni dell'atletica, il Chechi della ginnastica o la Vezzali nella scherma. Ora inevitabilmente le dimensioni e le prospettive sono fortemente cambiate ma

misurate comunque la difficoltà di organizzare una manifestazione che duri dieci giorni scontrandovi con la problematicità di tante altre manifestazioni in calendario per i singoli sport e vi vedrete restituita in un'immagine la costanza, la tenacia e il premio finale da tributare agli organizzatori. Che, parlando di uno sport universitario che in Italia una volta sarebbe stato corollario alla fondamentale partecipazione alle Universiadi, hanno esibito i numeri forti e in ascesa di una ricerca di fonte MIUR chiusa alla fine del 2013. Le statistiche ci dicono che i tesserati dei CUSI sono 135.535 e, considerato che la popolazione universitaria italiana è pari a 1.709.408 soggetti, si può affermare che uno studente su dodici è tesserato per il Cusi e dunque pratica sport mentre il coinvolgimento



approccio allo sport.

Il karate ha portato il suo interessante contributo da questo punto di vista dato che alle sue gare specifiche hanno concorso 36 dei 49 CUS partecipanti all'intera rassegna. Era molto vasta la forbice anagrafica per la partecipazione che, oltre a richiedere inevitabilmente l'attestato di frequentazione universitaria per l'evento previsto

a metà maggio nella Palestra Gerini di Salsomaggiore su due tatami con sessioni maschili e femminile, stile kata e kumite nei due giorni di gara, richiedeva una nascita compresa tra il 1° gennaio 1987 e il 31 dicembre 1997. Dunque quasi dieci anni di gap per un arco di età estremamente esteso e vario.

Il Cus Parma per organizzare l'evento ha messo in mostra riconosciuti galloni. Oltre a un precedente fortunato risalente a venti anni prima l'ingente numero di 28.000 studenti che partecipano ogni anno alle sue attività negli impianti in città e oltre 2.500 tesserati. Il campionato nazionale universitario nel 2015 si è fregiato poi di eventi fuori programma come la disputa della gara di salto con l'asta all'aperto proprio davanti al luogo simbolico delle

Terme di Berziera, gioiello locale o l'assegnazione della laurea honoris causa per meriti sportivi all'ex campione del mondo di ciclismo Vittorio Adorni, non a caso par-mense.

Nella graduatoria CUS Pisa e CUS Torino, in ordine di priorità ma con lo stesso punteggio (58) hanno messo in riga gli altri 34 CUS, riscuotendo punti e risultati sonanti in tutte e quattro le branche agonistiche con un top nel kumite femminile per Torino e nel kata muliebre per Pisa. E' stato molto presente all'evento e non solo come consu-

lente il vice-presidente del Comitato Regionale Emilia Romagna FIJKAM settore karate Sergio Ciotti che in avvio di manifestazione aveva espresso i propri auguri agli organizzatori oltre che un auspicio di efficace partecipazione a tutti i concorrenti. E veniamo alle notazioni sui singoli. Nel kata maschile Marco Stoppa del CUS Ferrara si è imposto in un campo di 14 concorrenti e con grande soddisfazione perché questo risultato

spicca tra i suoi migliori risultati di carriera. Nel kumite maschile numeri disomogenei da categoria a categoria. Con buon infortimento tra i pesi medi e essenzialità nelle categorie pesanti. Nei 75 kg potevano esserci pochi sul successo di Emanuele Sarnataro, ben piazzato nel ranking nazionale, a segno nella finale con il

"romano" Ahmed El Sharaby. Negli 84 chili ancora una volta premiata l'abilità strategica e la sagacia del ben navigato William Wierdis. E così volava all'oro anche Nico Armanelli, un compito semplice con soli tre avversari da tenere a bada in una sorte di ristretto mini-torneo. Nel kata femminile rispetto del pronostico con il successo di Serena Bonuccelli mentre ci si sarebbe attesa posizione più felice in graduatoria per le due sorelle palermitane Masnata. Nel kumite le protagoniste assolute sono state due celebrate ragazze dei vertici azzurri: Chiara Zuanon nei 68 chili e inevitabilmente Cristina Busà nei 55. Sicuramente maggiori emozioni per le outsiders vincenti Lucia Mencarelli (Cus Perugia, 50 kg), Nicole Forcella (Cus Milano, 61 kg) e Irene Lusetti (Cus Milano, 68 kg).

Il commento finale del responsabile locale dell'organizzazione FIJKAM Baderna: "La gara si è svolta in modo puntuale e con rispetto degli orari di inizio come da protocollo. Da più parti ho ricevuto i complimenti perché la manifestazione si è dimostrata ben organizzata anche nei minimi particolari". Invece la sintesi di Alessio Giral-



di, referente nazionale FIJKAM: "Abbiamo assistito a una gara di livello tecnico elevato. Gli atleti hanno garantito un qualità molto soddisfacente. La gara è filata via liscia se ci eccettua un infortunio che ci ha fatto preoccupare occorso

a una karateka livornese. Fortunatamente molta paura per nulla perché la ragazza si è presto ripresa Abbiamo apprezzato anche la correttezza e il fair play di un pubblico non folto ma sicuramente adeguato all'evento. Non è stata una gara di portata parrocchiale. Il livello alto e' stato rilevato anche dagli ufficiali di gara. Con il logico predominio tecnico degli atleti

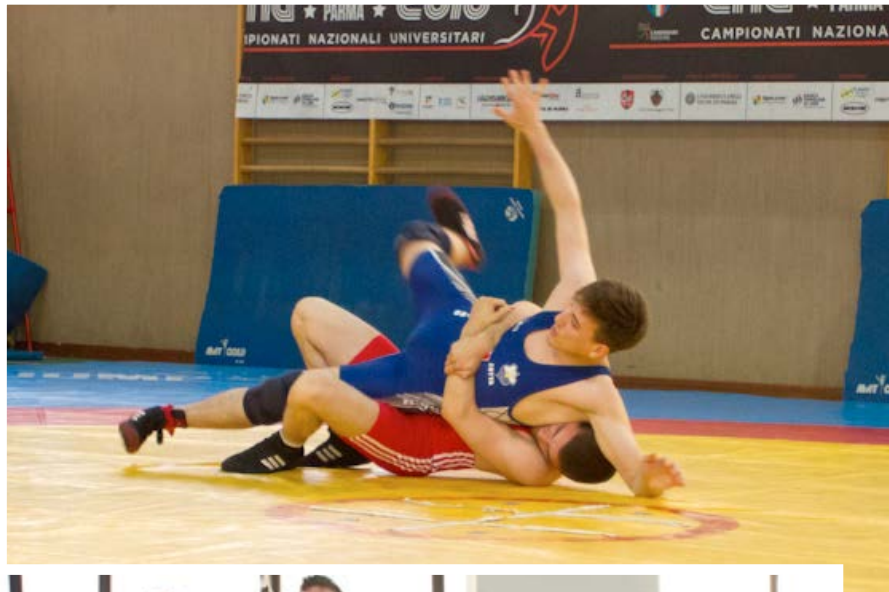
più quotati".

Lotta: dal Criterium ai Campionati

L'edizione 2015 si è presentata ancora in veste di Criterium, affine al Campionato seppure distante per via dei numeri. I settantacinque partecipanti sono un punto di snodo, ma non di arrivo. Altri i numeri richiesti per il Campionato che la disciplina non riesce a raggiungere, complici una serie di elementi tra i quali i bassi numeri complessivi dei tesserati. Ci fa buona compagnia il tiro a volo, ma i propositi del Responsabile federale delle squadre universitarie, Alessandro Saglietti, sono di lavorare per il cambiamento: " i numeri di quest'anno non sono male, anzi li definirei buoni. Sono stati rappresentati ben 19 CUS, segno che la Lotta è praticata in numerosi atenei a partire dai quali si può incrementare il livello di pratica in linea generale. C'è anche da dire che il Criterium non attribuisce punteggio federale, quindi non è un appuntamento particolarmente ambito per alcuni. Cercheremo di lavorare anche su questo aspetto."

Per quanto riguarda la gara tra gli atleti presenti alcuni nomi noti in nazionale, come Federico Manea (CUS Verona) che ha vinto l'oro dei 62 chilogrammi sia nello stile libero che nella greco romana e Francesca Indelicato (CUS Torino) oro nei 60 chilogrammi.

Sul sito www.cnu2015.it risultati, informazioni, fotogallery di tutti gli sport in gara.





Campionati Nazionali Universitari 2015





1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notarnicola
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



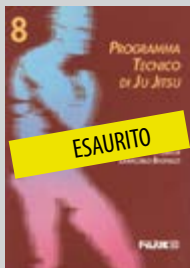
5. FONDAMENTI DI BIOMECCANICA di Attilio Sacripanti
Pag. 67



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



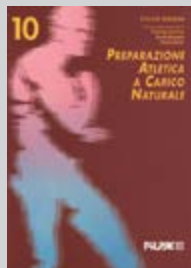
7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti
Pag. 112



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



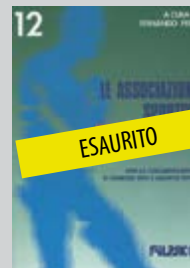
9. CRITERIUM NAZIONALE DI BIATHLON ATLETICO DI PANCA E CORSA di Stelvio Berardo
Pag. 52



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



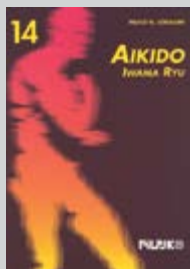
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo
Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE
(esaurito)



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



14. AIKIDO IWAMA RYU di Paolo Corallini
Pag. 64



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



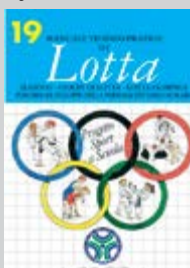
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPIK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123 (esaurito)



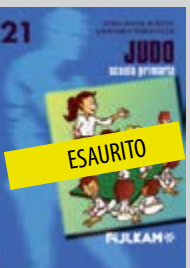
17. FILKAM 1953-1980 Le Presidenze Valente e Zanelli di Livio Toschi
Pag. 493



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



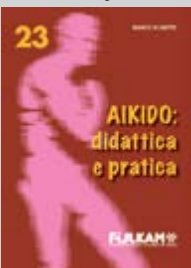
19. Manuale teorico-pratico di Lotta - Il gioco - Giochi di Lotta - Lotta olimpica - Percorso di sviluppo della personalità dello scolaro - di Vitucci, Marini, Noia e Galli - Pag.92



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



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 Filkjam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-08 di Renato Manno
Pag. 96



25. FILKAM 1981-1994 La Presidenza Pellicone (prima parte) di Livio Toschi
Pag. 271



1902-2002: 100 ANNI DI STORIA - Durata 60'. La storia della FJLKAM (le olimpiadi, i mondiali, i pionieri) raccontata attraverso fotografie e filmi 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 FILKAM: 1902-2002 - Durata 44' - La grande festa del centenario FILKAM del 7 dicembre 2002, più la importante e completa manifestazione di arti marziali della storia (videocassetta)

IN PREPARAZIONE

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

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.J.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:

FJLKAM - Ufficio Stampa

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

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

Pieno di attività con Coppa del Mondo e Juniores World Games. A Seul gli Ibsa World Games



di Roberto Tamanti

Eger, in Ungheria, è stata la sede della Coppa del Mondo Seniores e degli Juniores World Games 2015.

L'Italia Paralimpica, guidata dal Presidente Fispic (Federazione Italiana sport Paralimpico Ipovedenti e Ciechi) Sandro Di Girolamo e l'RT Fabio Capelletti rappresentata dagli atleti Alessandra Benedetta Spampinato (ASD Unicorno Onlus CT), Simone Cannizzaro, Federico Dura e Lucrezia Fulle (ASD Ayumi-Ashi Judo Club Roma).

Nel primo giorno di gara hanno partecipato alla Coppa del Mondo Seniores Simone Cannizzaro e Federico Dura. Simone Cannizzaro, dopo aver battuto l'Iracheno Al-Rubaiawi è stato sconfitto dall'azero Ramil Gasimov e dal Venezuelano Mauricio Diaz Briceiro. Federico Dura, invece, è stato sconfitto dal Francese Clairet, mentre la nostra judoka Benedetta Spampinato è stata eliminata da Alesia Stepaniuk (Russia).

Gli Juniores World Games hanno visto la partecipazione degli azzurri Simone Cannizzaro e Federico Dura che hanno così gareggiato: nei 73 chilogrammi dominio di Cannizzaro (in oro) e Federico Dura (argento). In campo femminile Lucrezia Fulle si è aggiudicata l'argento nella categoria dei 57 chilogrammi.

La Coppa del Mondo si è caratterizzata come evento-chiave nella preparazione dei successivi Mondiali IBSA di Seul in Corea del Sud e per i Giochi Paralimpici di Rio de Janeiro 2016. All'Evento era presente Jannie Hamershol Presidente IBSA, per assistere alla manifestazione per atleti con disabilità visiva (ipovedenti non vedenti). Sono state 32 le Nazioni partecipanti con 200 atleti.

L'appuntamento di pregio successivo sono stati gli IBSA Judo World Games, svolti a Seul (Corea del Sud) nello Jamsil Student Gimnasium.

Il judo è stato presente con gli atleti Alessandra Benedetta Spampinato nei 48 chilogrammi (Unicorno CT), Simone Cannizzaro 73 chilogrammi e Valerio Teodori 81 chilogrammi (Ayumi Ashi Judo Club Roma). Capo Delegazione il Presidente Federale FISPIC Sandro Di Girolamo, tecnico della nazionale Fabio Capelletti.

Buon risultato per il nostro giovanissimo Simone Canniz-



Il podio mondiale IBSA dei 73 chilogrammi con Simone Cannizzaro in oro

zaro (Ayumi-Ashi Roma) che è riuscito a classificarsi tra i primi otto. Nel primo incontro (categoria 73 chilogrammi) ha battuto lo statunitense Jeff Gordon Mata, mentre nel secondo è stato sconfitto dall'ucraino Dmytro Solovey. Nel match valido per il ripescaggio il diciottenne bresciano ha avuto la meglio sul kazako Samat Bimratov, ma alla fine è stato sconfitto in semifinale per il bronzo dall'algerino Mehdi Mesquine, piazzandosi settimo in classifica. Si tratta comunque di un ottimo risultato per il campione mondiale Juniores (titolo conquistato in Ungheria quest'anno). Sconfitta al primo turno, invece, per il campione italiano in carica Valerio Teodori (Ayumi-Ashi Roma) negli 81 chilogrammi contro il russo Anatolii Shevchenko. Stessa sorte per Alessandra Benedetta Spampinato (Unicorno CT), la judoka catanese è stata battuta dalla brasiliana Karia Ferreiro Cardoso, nei 48 chilogrammi.

Lucrezia Fulle sul gradino più alto del podio ai Campionati Italiani del 2014



Simone Cannizzaro incontra l'azero Ramil Gasimov



Cecchini, il M° Tamanti, Lucrezia Fulle con il Presidente FISPIC Sandro Di Girolamo



Simone Cannizzaro con il Campione del Mondo juniores Antonio Esposito



La grinta di Simone Cannizzaro in gara

PER TUTTI I TESSERATI FIJLKAM SCONTO DEL 10%



È facile risparmiare il 10% sui tuoi acquisti!

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

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



Solo vantaggi.

La convenzione è valida nei seguenti negozi:



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

La Lotta a Scuola è "Un ponte verso il futuro"

Campania



di Gaetano Casaburi

Il Progetto Sport a Scuola ha portato la Lotta olimpica in provincia di Napoli dove sono stati avviati dalla Società sportiva Wrestling Liuzzi, specifici progetti con la Scuola elementare "Giovanni Falcone" di Melito e la Scuola Media "Sanzio" di Poggioreale.

Grazie alla grande disponibilità dei dirigenti scolastici e degli insegnanti con i quali sono state condivise le finalità educative delle attività, sono state coinvolte una decina di classi con un numero di alunni di circa 150 tra elementari e medie.

I ragazzi sono stati impegnati nelle ore di studio curricolari e hanno svolto attività in palestra per due volte a settimana con i tecnici Fabio Coscino e Gaetano Casaburi; quest'ultimo si è occupato anche di tenere i contatti con i presidi e direttori didattici.

L'attività è stata centrata sull'apprendimento dei fondamentali della lotta e di altri sport, sullo sviluppo della coordinazione anche per mezzo di giochi motori finalizzati all'apprendimento dei rudimenti della lotta. Il progetto si è concluso a maggio con una piccola gara interscolastica con incontri di lotta, maschile e femminile. Sono stati premiati quaranta circa bimbi e bimbe, con medaglie messe a disposizione dalla società.

Le autorità cittadine hanno apprezzato molto questa iniziativa educativa e si sono mostrate disponibili ad aumentare l'attività e la collaborazione, anche in vista del prossimo anno scolastico. Per questo si ringrazia il Sindaco di Melito Venanzio Carpentieri, l'Assessore allo Sport Stefano Rostan, l'Assessore alle Politiche Sociali Dominic Pellecchia e il Segretario del Sindaco Stefano D'Alterio.

L'importanza dell'attività svolta nelle scuole di Melito e di Poggioreale si estende oltre i benefici dell'attività fisica in quanto si pone anche come strumento di recupero a



fronte di situazioni di disagio giovanile in territori difficili per la presenza di grande attività criminosa. Nonostante le immaginabili difficoltà incontrate, prevalentemente di tipo sociale e culturale, i riscontri sono positivi anche da parte dei genitori che sognano per i figli, se non direttamente un futuro diverso, almeno un'alternativa alla vita di strada. E dal rapporto di collaborazione tra Scuola e Sport può nascere questo desiderato "ponte verso il futuro".





TROCELLEN

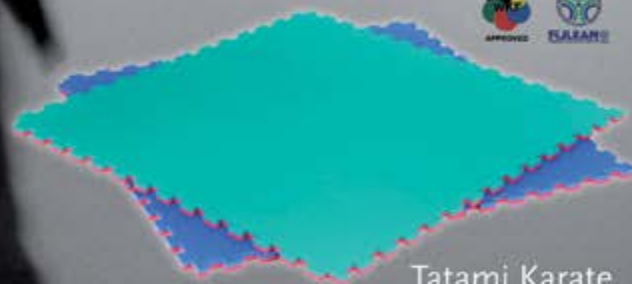
FURUKAWA Otsuka

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

Judo alla Scuola Media Dante Alighieri

Lazio



di Maila Pistola

Durante la settimana Extra-Aula, da lunedì 20 fino a venerdì 24 aprile, per tutta la mattinata, gli alunni della Scuola Media Dante Alighieri hanno potuto usufruire gratuitamente di lezioni di judo dirette dal Maestro Giuseppe Pistola dell'A.S.D. YAMA ARASHI G.P. di Civita Castellana (VT), l'unica scuola di judo federale della zona, da sempre attenta ai giovani.

Da anni e in diverse scuole statali e private, il Maestro Pistola sta portando avanti il progetto federale "Sport A Scuola" per aiutare lo sviluppo motorio, psicofisico e neuro cognitivo in ogni alunno d'età scolare e adolescenziale. I corsi sono impostati seguendo un programma studiato specifico. Si sono svolti dalle ore 9 fino alle 12.30 con l'ausilio dei professori ordinari e l'autorizzazione della Dirigente scolastica Prof.ssa Angela De Angelis, entusiasta del progetto. Tutti gli alunni partecipanti, ragazzi e ragazze, sono stati premiati con i gadgets della Federazione, specifici per la scuola (astucci, evidenziatori, zainetti ecc).

Il progetto promuove lo studio del judo, visto come lotta non violenta finalizzata al controllo dell'avversario, che mira ad abbattere il bullismo in età giovanile, basandosi sui valori di questa antica disciplina marziale giapponese. Visto l'entusiasmo e il successo da parte di tutti, soprattutto tra i giovani partecipanti, il progetto proseguirà all'interno anche di questo Istituto Comprensivo nel mese di maggio con la presentazione ufficiale a tutte le classi.





TIMEOUT

V I D E O

Vendita promozionale sui video di produzione

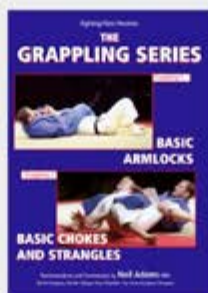
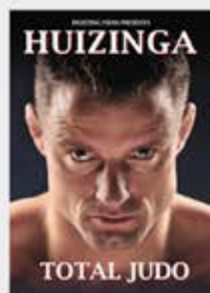
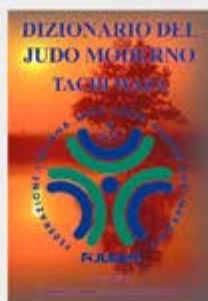
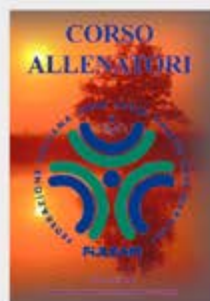


Per i lettori di Athlon tutti i dvd al prezzo speciale di

€15,00*

da oggi
disponibili
anche
in formato
FILE
DIGITALE!

CONTATTACI PER CONOSCERE GLI ALTRI TITOLI DELLA NOSTRA VIDEOTECA ALL'INDIRIZZO info@timeoutvideo.it



* spese di spedizione escluse, offerta non valida sui titoli Fighting Films

Si conclude il "Progetto Sport a Scuola" a Bergamo



Lombardia

di Cataldo Domenico Lavia

Festa grande per i bambini dell'istituto comprensivo Donadoni e Camozzi di Bergamo a conclusione del "Progetto Sport a Scuola" curato dalla Società Simba Karate Bergamo ASD. Il progetto, come da programma, ha impegnato gli alunni nel corso dell'anno scolastico 2014/2015 per un totale di 42 ore.

In particolare è stata posta attenzione allo sviluppo della motricità specifica per l'età evolutiva nelle classi della scuola materna, composte da circa 20 bambini l'una, continuando poi in quelle della scuola primaria dei due plessi rispettivamente nelle 1°, 2° e 3° coinvolgendo circa 280 bambini in totale.

A conclusione i bambini hanno riportato in forma di disegno le impressioni ed emozioni suscitate dall'attività motoria praticata.

La Società Simba Karate ringrazia le Dirigenti scolastiche coinvolte nel progetto Dott.ssa Barbara Mazzoleni e Dott.ssa Simonetta Marafante, le Maestre che con grande professionalità e disponibilità, hanno coadiuvato i tecnici sociali nello svolgimento delle lezioni e tutti i giovani atleti che con tanto entusiasmo hanno partecipato al progetto.



Il gruppo classe 1a B

Il gruppo classe 1a A



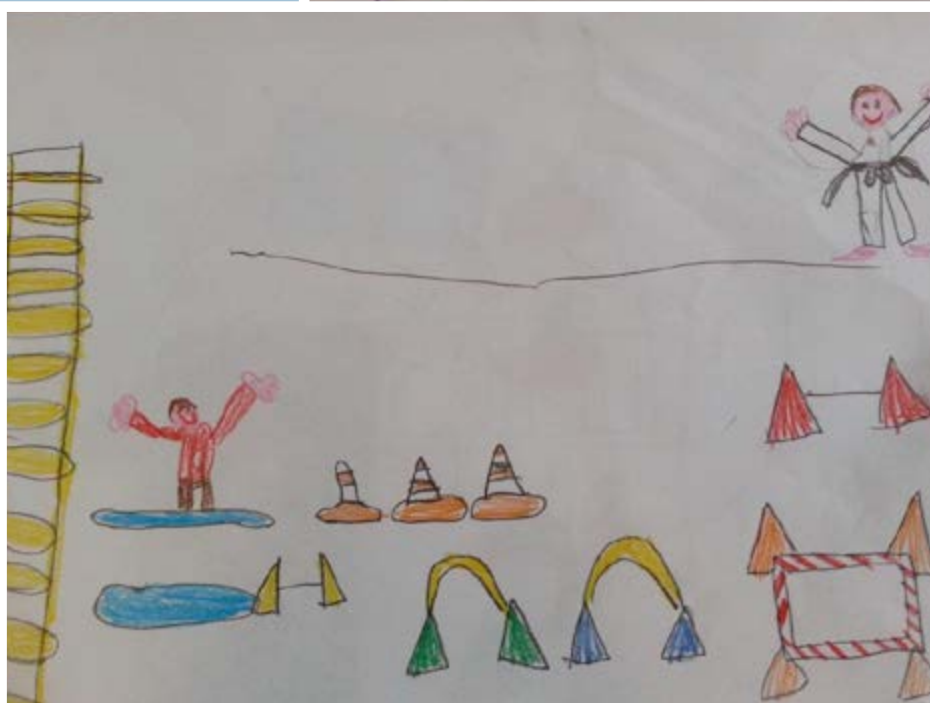
Il gruppo classe 2a A

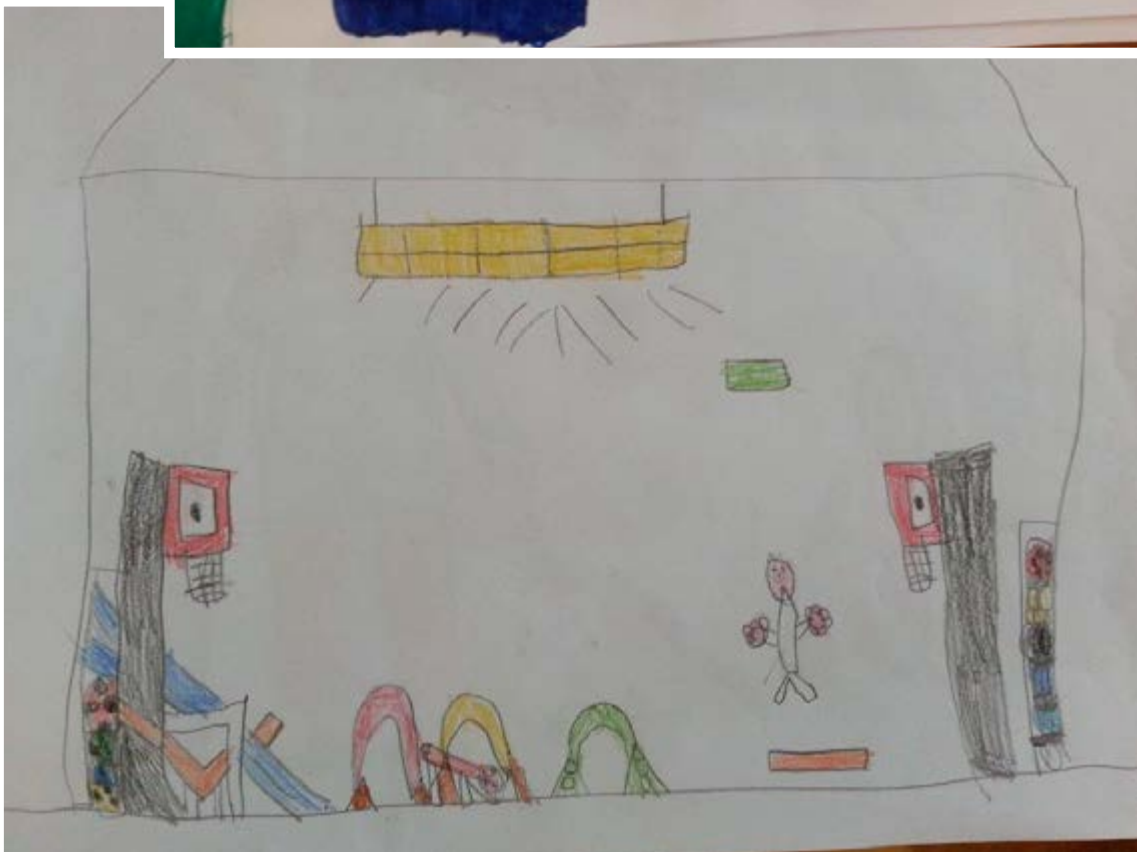


Il gruppo classe 2a B

Il gruppo classe 3° A









ROBE DI KAPPA®

SPONSOR TECNICO



LUIGI BUSÀ

Milone di Crotone, 7 volte vittorioso alle Olimpiadi

di Livio Toschi

Nel 1977 la Federazione Italiana Lotta Pesì Judo intitolò a Milone di Crotone un trofeo di lotta greco-romana e stile libero riservato alle classi *allievi e speranze* (patrocinio della *Gazzetta dello Sport*). Dal 1981 il Trofeo Milone è un'importante gara internazionale per *seniores*, che quell'anno vide il successo di due formidabili atleti quali Vincenzo Maenza (48 kg, GR) e Claudio Pollio (48 kg, SL). Un grande torneo – nel 2015 si disputa la XXXIV edizione – nato per ricordare il “campionissimo” Milone.

Milone, figlio di Diotimo, è celebre per i suoi numerosi successi nella lotta, avendo riportato 7 vittorie ai Giochi Olimpici (nel 540 a.C. tra i giovani, dal 532 al 512 tra gli adulti), 7 ai Pitici, 9 ai Nemei, 10 agli Istmici: ossia 33 vittorie nelle principali competizioni dell'epoca, che erano quadriennali (a Olimpia e Delfi) o biennali (a Nemea e Istmia). Risultati alla mano, possiamo senza dubbio definirlo il più grande lottatore della storia.

Svariati autori sostengono che Milone vinse “solo” sei volte a Olimpia. Sappiamo di una settima presenza, certamente nel 512 a.C., «ma non gli fu possibile combattere con il suo giovane concittadino Timasiteo, che non volle addirittura avvicinarsi» (Pausania, *Viaggio in Grecia*, VI, 14, 5). Contrariamente a quanto ha dedotto l'illustre epigrafista Luigi Moretti (*Olympionikai*, 1957), attribuendo la vittoria a Timasiteo, a nostro parere proprio la citazione di Pausania proverebbe il settimo successo, *akoniti* (cioè «senza impolverarsi»), di Milone, che superò così le sei affermazioni ottenute un secolo prima da Ippostene di Sparta, un altro lottatore eccezionale. Lo spartano era anche il padre di Etimocle, cinque volte vincitore a Olimpia nella stessa disciplina.

Gli antichi amavano la lotta, il pugilato e il pancrazio, sport per uomini “tosti”, ripetutamente esaltati da scrittori e poeti, che donarono agli atleti l'immortalità degli dei. L'*Antologia palatina* riferisce un gustoso aneddoto su Milone. Per vincere un incontro occorreva atterrare l'avversario tre volte (*triazein*), o almeno fargli toccare il terreno con una parte qualsiasi del corpo. Si narra che un giorno, mentre si accingeva ad essere incoronato per un successo conseguito senza trovare avversari, Milone scivolò e cadde su un fianco. Il pubblico, allora, pretese che non fosse più premiato, ma Milone rispose di essere finito a terra una sola volta, non tre: chiunque tra i con-



Giovanni Antonio de' Sacchis, detto il Pordenone, *Milone dilaniato dal leone*, olio su tela, 308x204 cm (1535-1537) – Smart Museum of Art, Università di Chicago

testatori poteva provare ad atterrarlo altre due volte. Ovviamente, nessuno si fece avanti e la protesta si trasformò in acclamazione.

Lottatore invincibile, era anche dotato di forza straordinaria e su di lui, com'è logico, fiorirono le leggende. Discipolo, oltre che genero di Pitagora di Samo (avendone sposato la figlia Myia), quindi capace di usare la testa quanto i muscoli poderosi, certamente sorrideva divertito (e compiaciuto) nell'ascoltare le tante incredibili gesta che gli venivano attribuite. Solo Ercole, tra i mortali, lo superava per fama.

Crotone, cittadina calabrese sul Mare Ionio, fu fondata nel 710 a.C. da coloni achei. I Crotoniati godettero di una meritata fama nello sport, riportando in patria 21 corone da Olimpia tra il 588 e il 488 a.C. Eccelsero nella lotta, grazie a Milone, e nella corsa veloce (lo *stadion*), ove colsero 11 vittorie. L'arrivo e la lunga permanenza di Pitagora a Crotone diede ulteriore impulso alla già famosa scuola medica della città.

Durante un banchetto di Pitagora con gli allievi, Milone mostrò la sua forza prodigiosa sostenendo il pericolante soffitto della sala in seguito al cedimento di una colonna (Strabone, *Geografia*, VI, 1, 12). Una delle imprese

più celebrate fu il giro completo dello stadio di Olimpia portando sulle spalle un toro, che poi avrebbe ucciso e divorato (Ateneo, *Sofisti a banchetto*, X, 412). Secondo Karl-Wilhelm Weeber il nostro eroe mangiava giornalmente quasi 9 chili di carne e altrettanti di pane, e beveva non meno di 10 litri di vino, tanto che Aristotele lo definì bravo, ma vorace.

Livio Luigi Tedeschi, a lungo segretario generale della Federazione Italiana Atletica Pesante, ha scritto che Milone fu «il padre dell'allenamento progressivo al sollevamento pesi». Infatti, «sollevava e si caricava sulle spalle ogni giorno un giovane torello, e man mano che l'animale cresceva e diveniva più grande e più pesante, i muscoli di Milo divenivano più potenti». Sull'episodio era stato coniato il proverbio latino (riferito da Petronio, *Satyricon*, 25, e da Quintiliano, *La formazione dell'oratore*, I, 9) secondo il quale «posset taurum tollere, qui vitulum sustulerit», ossia «avrebbe potuto sollevare un toro chi un giorno dopo l'altro aveva sollevato un vitello». Cicerone chiedeva ironicamente all'amico Tito Pomponio Attico: «Tu preferiresti una tale robustezza alla potenza d'ingegno di Pitagora?» (*Sulla vecchiaia*, 33).

Pare che lo stesso Milone avesse trasportato sulle spalle e sistemato nel sacro recinto di Olimpia la statua dedicatagli dallo scultore crotoniate Damea. Ha precisato Moretti a proposito della statua: «Lo effigiava ritto su un disco coi piedi strettamente uniti, con una melagrana nella sinistra e la destra aperta con le dita distese, con la fronte cinta da una tenia [...]». La critica ha avvertito da gran tempo che siamo di fronte a un complesso di interpretazioni sbagliate di quel monumento, che verisimilmente era una statua del tipo dell'Apollo del secolo VI. Il disco è la base rotonda della statua; la melagrana o è una mela (premio che si



Pierre Puget, Milone di Crotona, marmo, h 270 cm (1671-1682) – Louvre, Parigi.

La scultura gli fu commissionata da Colbert, ministro di Luigi XIV, per il parco di Versailles



dava ai pitonici, quale era anche Milone) oppure un *alabastron*; la tenia è la benda del vincitore; la mano distesa è un segno di adorazione comune alle statue arcaiche. Dalla errata interpretazione della statua ad opera di volenterosi quanto sprovveduti ciceroni nacque una serie di stolide leggende».

Il famoso giornalista Bruno Roghi nel libro *Olimpia Olimpia*, del 1960, contestava i critici, «allergici agli incanti delle favole». «Ci inchiniamo alle loro prose, ma crediamo alle strofe dei poeti: per essi il disco era la base esigua sulla quale poggiava il lottatore sfidante quanti tentavano di smuoverlo, la melagrana era il frutto chiuso in un pugno che nessuno riusciva a schiodare, la benda era la corda che, legata attorno alla fronte, l'atleta riusciva a spezzare gonfiando le vene, la mano aperta era il gesto di sfida a chi si sforzava di piegarne le dita».

Etienne-Maurice Falconet, Milone sbranato da un leone, marmo, h 67 cm (1744) – Ermitage, San Pietroburgo

Anche Milone, pur essendo straordinariamente vigoroso, aveva un punto debole. «Nessun avversario riusciva a prendere la melagrana che egli teneva stretta nella mano; invece la sua amata – che aveva la passione di combattere con lui – gliela sottraeva con la massima facilità» (Eliano, *Storie varie*, XII, 22). Se in questo caso il buon Milone si lasciava sconfiggere per amore, lo stesso Eliano ci riferisce che fu nettamente superato dal gigantesco pastore etolico Titormo in quella che potremmo definire la prima gara documentata di sollevamento pesi.

Abbandonate le competizioni, nel 510 a.C. Milone, «il cui coraggio era pari alle qualità atletiche», guidò l'esercito crotoniate nella vittoriosa battaglia del Trionto contro i Sibariti, ispirando nuove leggende. «I Sibariti marciarono contro Crotona con un esercito di trecentomila uomini, mentre i Crotoniati ne schierarono centomila agli ordini dell'atleta Milone, il quale, grazie alla sua straordinaria forza fisica, fu il primo a volgere in fuga le schiere nemiche». «Si lanciò nella mischia, dicono, cinto delle corone olimpiche e alla maniera di Ercole, con una pelle di leone addosso e con la clava in mano» (Diodoro Siculo, *Biblioteca storica*, XII, 9, 5-6).

Un giorno, mentre camminava da solo in un bosco, vide un tronco già parzialmente tagliato, in cui erano piantati dei cunei affinché lo spacco non si richiudesse. Volendo aprirlo in due per mettere alla prova l'antico vigore, infilò le mani nella fenditura e fece ogni sforzo per riuscire nell'intento, ma rimase imprigionato per la caduta dei cunei e venne sbranato dai lupi. La sua tragica fine, narrata



Johann Heinrich von Dannecker, Milone sbranato da un leone, marmo (1777) – Staatsgalerie, Stoccarda

da Strabone (*Geografia*, VI, 1, 12) e da Aulo Gellio (*Notti Attiche*, XV, 16, 1-4), offrì occasione di scherno a Cicerone, Galeno e Vitruvio, che scrisse: «Il fatto che Milone di Crotona fu invitato nei ludii, e che altri come lui riuscirono vincitori, che utilità porta agli uomini? Costoro furono famosi tra i concittadini, fin che vissero, ma gli insegnamenti di Pitagora, Democrito, Platone, Aristotele, e degli altri sapienti, tramandati e studiati con quotidiana ininterrotta diligenza, producono frutti sempre freschi e rigogliosi per tutte le genti» (*De Architectura*, IX, 1-2).

La drammatica fine di Milone fu immortalata dai pittori Giovanni Antonio de' Sacchis, detto "il Pordenone" (1484-1539), e Charles Meynier (1768-1832); dagli scultori Pierre Puget (1620-1694), Etienne-Maurice Falconet (1716-1791), Johann Heinrich von Dannecker (1758-1841) e Alessandro Franceschi (1789-1834). Va per inciso rilevato che in tutte queste opere a sbranare Milone non sono i lupi, come vuole la tradizione, ma un leone. Il belga Joseph-Benoît Suvée (1743-1807), invece, con maggiore realismo ha dipinto proprio dei lupi.

Milone che tenta di squarciare il tronco è disegnato anche su uno dei 4 francobolli emessi dalla Francia nel 1924,

Charles Meynier, Milone sbranato da un leone, olio su tela, 51x61 cm (1795) – Musée de Beaux-Arts, Montréal



in occasione dei Giochi Olimpici di Parigi. Il francobollo riproduce la statua dello scultore parigino Edme Dumont (1720-1775), che ha preferito soffermarsi sullo sforzo del vecchio campione prima di rimanere incastrato.

In tempi più recenti le imprese di Milone hanno ispirato due disegni dello svizzero Hans Erni (1909-2015), le cui numerosissime opere sullo sport furono raccolte in un bel libro del 1990 intitolato *Olympart*.

Alessandro Franceschi, Milone e il leone, terracotta, h 67,5 cm (1814) – Collezioni Comunali d'Arte, Bologna



Joseph-Benoît Suvée, Milone sbranato dai lupi, olio su tela, 200x261 cm (1763) – Gröninge Museum, Bruges

Edme Dumont, Milone mentre cerca di squarciare un tronco, marmo, h 78 cm (1754) – Louvre, Parigi

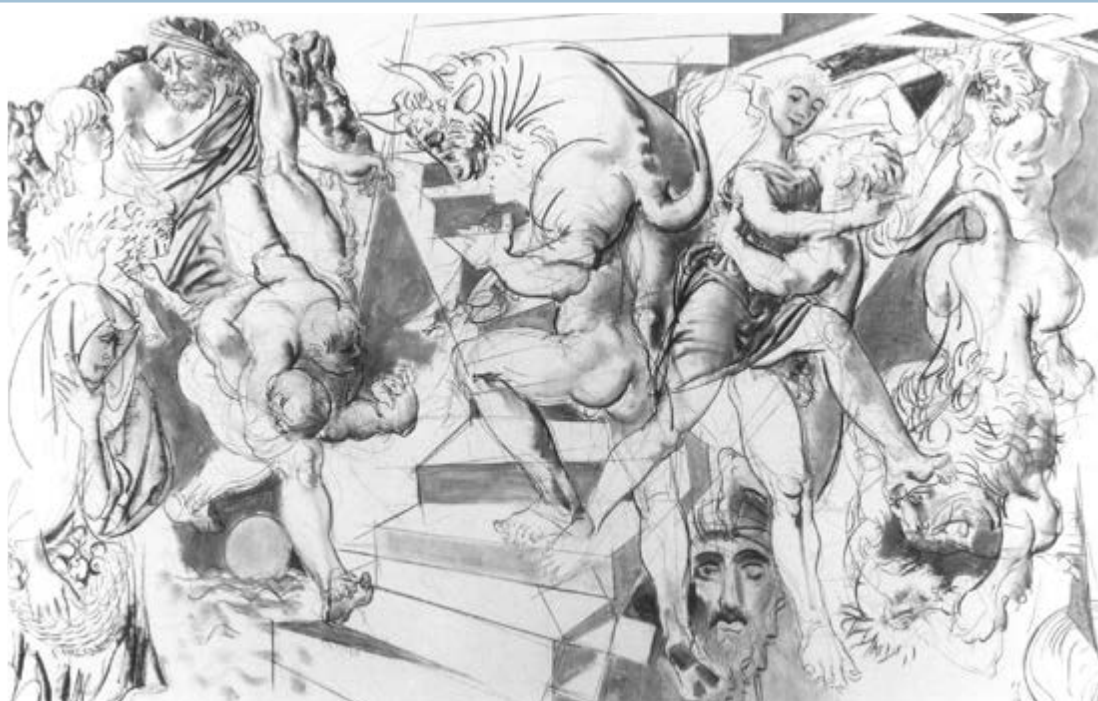


Francobollo emesso dalla Francia in occasione dell'VIII Olimpiade (Parigi, 1924), che riproduce la statua di Dumont

Hans Erni, Milone, disegno a inchiostro, 33x45,5 cm (1984)



Hans Erni, Milone, disegno a carboncino, 330x207 cm (1984)



Il recupero dopo l'attività sportiva

di Marco Petrucci (Responsabile Sanitario Centro Olimpico FIJKAM)

illustrazione Claudio Marchese

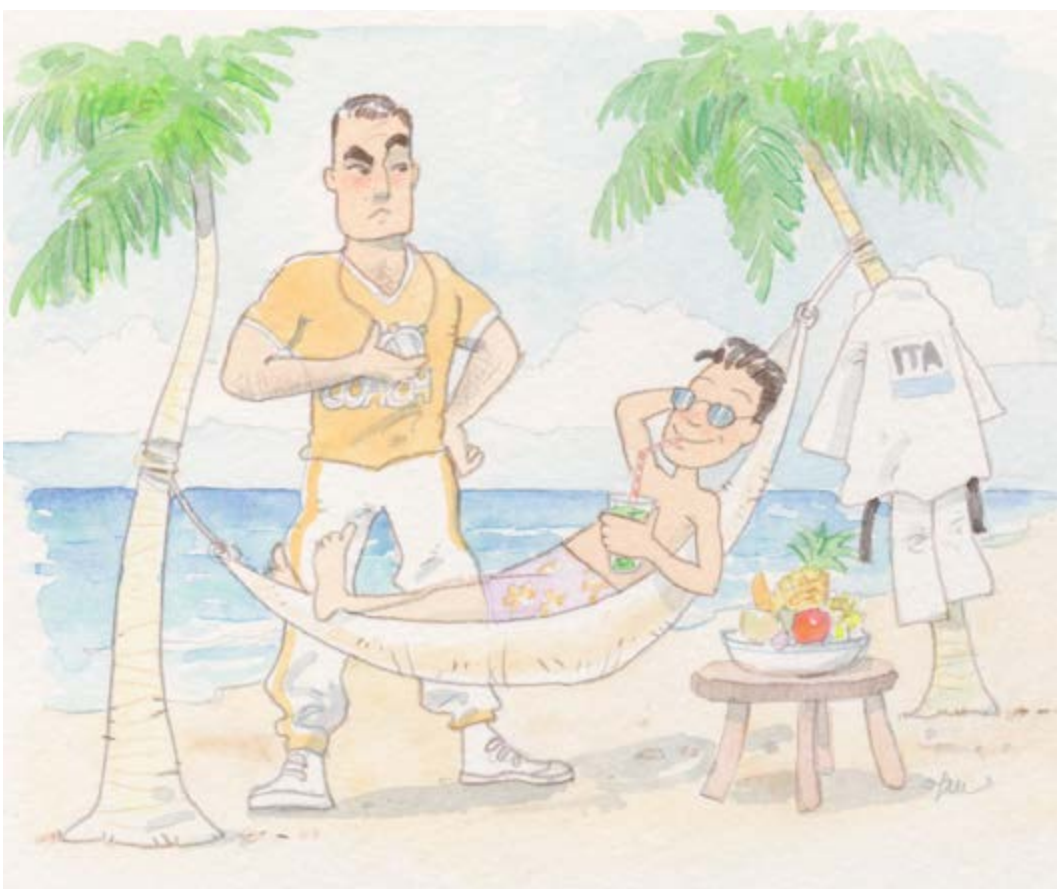
Il recupero dopo l'attività sportiva permette all'organismo di recuperare le energie spese e reintegrare le sostanze che si sono bruciate durante l'attività sportiva. Infatti i muscoli per lavorare devono utilizzare energia e bruciare la benzina rappresentata prevalentemente dagli zuccheri, ed altre sostanze.

Il riposo permette di recuperare le forze, i muscoli smaltiscono le sostanze tossiche (acido lattico) accumulatosi, che determina anche i famosi dolori muscolari. E' evidente, come il riposo sia tanto importante quanto l'allenamento. Senza riposo si determina un super lavoro che comporta logorio muscolare e di tutte le strutture tendinee che portano successivamente ad una perdita di efficienza durante il gesto sportivo. Nel pratico come recuperare dopo allenamento? Ovviamente dobbiamo sempre considerare l'impegno dell'atleta, uno sportivo che si allena tre volte a settimana, ha tutto il tempo di recuperare. Quando invece abbiamo davanti un atleta che fa almeno 7/10 allenamenti settimanali, quindi doppia seduta di allenamento le cose cambiano. E' vero i principi valgono per tutti, ma gli atleti agonisti hanno carichi di lavoro maggiori.

La prima cosa da fare dopo allenamento e' reintegrare l'acqua ed i sali minerali per i carichi di lavoro molto intensi che hanno determinato importante sudorazione. Il riposo e dei trattamenti crioterapici a livello muscolare favoriscono lo smaltimento delle tossine. L'alimentazione ha un ruolo fondamentale, reintegrare i carboidrati che vengono bruciati durante l'allenamento, bevande ricche di zuccheri (maltodestrine) e alimenti con carboidrati composti riportano il glicogeno, zucchero dei muscoli, a livello ottimale.

L'attività leggera, aerobica favorisce lo smaltimento delle tossine a livello muscolare, sempre che non rappresenti uno stress per l'atleta. Una dieta adatta, senza stravizi

alimentari, dormire adeguatamente, le ore necessarie per ristorarsi, sono le basi. Integratori: se un atleta segue una dieta giusta e sedute di allenamento ordinate non dovrebbe avere necessit  di integrare nulla. Gli aminoacidi ramificati favoriscono lo smaltimento delle tossine, sempre sotto controllo medico, rappresentano un modo per velocizzare il recupero. Quindi, il recupero ed il riposo sono importanti tanto quanto un buon allenamento, non trascurate mai questi facili consigli e vedrete che il lavoro sar  pi  piacevole e meno stressante sia da un punto di vista fisico che psicologico.




ROBE DI KAPPA®

PHOTO: MARCO BOGLIONE



SPONSOR TECNICO



VIVIANA BOTTARO

FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni



JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT

Grafica Monica Filosini

