

ATHLON

No. 12 dicembre 2015

.Net



JUDO - Campionati Italiani Assoluti



KARATE - Campionati Italiani Juniores



JUDO - Seminario Alti Gradi

ATTIVITÀ NAZIONALE

Judo Assoluti a Torino, le tre fotografie di Massimo Sulli e l'analisi di Pierangelo Toniolo di Enzo de Denaro

3

Karate A Fiamme Oro e Shirai Club S.Valentino gli allori juniores di Daniele Poto

9

Judo Esordienti, ma per modo di dire... Focus sui Tricolori Under 15 di Enzo de Denaro

16

Judo A Parma le esperienze degli Alti Gradi per un disegno della nostra Scuola di Judo di Enzo de Denaro

21

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo 2° Trofeo nazionale cadetti "Monterotondo Cup" di Stefano Zega

26

Karate Karate Calabria 2015: un evento magistrale di Giuseppe Gendolavigna

28

Judo Squadre Master a confronto nei Memorial "Marsiglio e Fantelli" di Giuseppe Macrì

31

Karate Il magico numero 12: Grand Championship Karate di Giuseppe Gendolavigna

34

VARIE

Judo - Lo studio (4 parte) Judo: didattica dello "speciale" La Transizione in piedi a terra (Emanuela Pierantozzi, Michel Calmet, Rosamaria Muro-ni, Emerson Franchini)

37

RUBRICHE

Sport & Storia 80 anni fa Marcello Nizzola vinceva il titolo europeo nella lotta stile libero di Livio Toschi

49

Vi racconto le mie olimpiadi Lombardi e Fabra le "Stelle del Sud" di Vanni Loriga

53

Cosa mettere sotto l'albero tra i pacchi allegri e infiocchettati se non uno sfavillante numero di Athlon.net versione natalizia? Tra una portata e l'altra dei vari pranzi e cenoni vi offriamo ricchi reportage dal mondo federale con la cronaca degli Assoluti di Judo, dei tricolori juniores e cadetti di Karate e Judo, nonché del prestigioso stage degli Alti gradi di Parma (che ha fruttato al sindaco/judoka Federico Pizzarotti la cintura nera).

Inoltre le tante e varie notizie dell'attività nelle Regioni e gli appuntamenti con le nostre rubriche: quella storico-artistica di Livio Toschi e i racconti di sport di Valli Loriga. Non perdetevi, inoltre, l'ultimo appuntamento dello studio della nostra Campionessa Emanuela Pierantozzi.

Dalla redazione di Athlon.net i migliori auguri di ottima lettura e di serene festività.

Ci leggiamo il prossimo anno su 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 aspetti...
muoviti!!!!



**SAN
CARLO**

perfidamente buono

SPONSOR UFFICIALE

FILKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Assoluti a Torino, le tre fotografie di Massimo Sulli e l'analisi di Pierangelo Toniolo



di Enzo de Denaro - fotogallery www.facebook.com/fijklkam

campionati italiani assoluti

Il campionato italiano assoluto a Torino ha completato il tour-de-force cui il Comitato Regionale Piemonte è stato sottoposto per celebrare adeguatamente l'opportunità offerta da Torino Capitale europea dello Sport 2015.

Ci è riuscito in modo egregio e così, dopo Ju-Jitsu, Karate, Lotta, anche il Judo ha avuto il suo bel palcoscenico a Torino, nel PalaRuffini, contesto privilegiato che l'occasione ha messo a disposizione. La gara in sé ha creato come sempre grande pathos, offerto spunti tecnici, conferme e sorprese in quantità, con tante cose belle ed altrettante meno belle, sulle quali ogni sorta di commento, sfida, provocazione, ha trovato successivamente ed ancora una volta sfogo incontrollato sui social. Con l'auspicio che questa deriva possa rientrare prima che sia troppo tardi e gli atleti, tutti gli atleti, ambiscano a vincere, ma anche ad essere testimonial di valori umani e sportivi, andiamo a ricordare alcune delle cose positive che hanno impressionato la pellicola dell'Assoluto torinese. Massimo Sulli, coach del team vincitore della classifica maschile, le Fiamme Gialle, ha fatto sue tre fotografie e con

un tono estremamente sereno e propositivo le ha messe a disposizione dei lettori di Athlon.net. "Il primo scatto - ha detto Massimo Sulli - è quello a Walter Facente infortunato, al quale rivolgo i più sinceri auguri di pronta guarigione, ma non capisco per quali ragioni questo atleta, in piena corsa per la qualificazione olimpica ha ga-

reggiato in una categoria superiore. E' vero, non è un mio problema, ma in questo caso essendo molto attaccato ai colori nazionali, vederlo a Rio per me sarebbe un onore e motivo d'orgoglio ed il suo infortunio mi ha fortemente



toccato. La seconda fotografia è un plauso agli organizzatori per la bella cornice del PalaRuffini. Il terzo scatto infine, è per Martina Lo Giudice e Maria Centracchio, dove la rivalità sportiva non ha intaccato la lealtà, il rispetto e soprattutto l'amicizia, sancito da un forte

te e sincero abbraccio". Il coach delle Fiamme Gialle ha dedicato un commento anche all'ottima prestazione del suo team: "Onestamente non so da quanti anni mancava un'affermazione della squadra maschile al Campionato Assoluto, risultato che premia lo sforzo di questi ragazzi che con umiltà e dedizione, hanno fortemente voluto. I

to e sincero abbraccio". Il coach delle Fiamme Gialle ha dedicato un commento anche all'ottima prestazione del suo team: "Onestamente non so da quanti anni mancava un'affermazione della squadra maschile al Campionato Assoluto, risultato che premia lo sforzo di questi ragazzi che con umiltà e dedizione, hanno fortemente voluto. I

risultati non arrivano mai per caso, la vittoria della squadra è frutto della programmazione e nel lavoro svolto con impegno di tutto il Team. Tutti gli atleti in competizione (5 maschi e 1 ragazza) – prosegue Massimo Sulli - si sono espressi al meglio, evidenziando ottime qualità tecniche, ottima condizione fisico-atletica, ma soprattutto mostrando un forte senso tattico. L'attenzione al kumi-kata e la continuità tra tachi-waza e ne-waza ha caratterizzato le performance di questi atleti ricompensandoli dell'impegno rivolto in questa competizione. Elios Manzi, ha attraversato un anno difficile, causato da un infortunio al ginocchio, che ha condizionato la sua ripresa, avvenuta nel secondo semestre di quest'anno. Ha confermato la sua leadership senza subire uno shido ma al contrario, esaltando le enormi capacità tecniche ed esaltando una crescita costante. Emanuele Bruno, alla sua prima gara in una categoria superiore, ha dimostrato che può dire la sua anche nei 73 kg. Purtroppo l'infortunio al ginocchio, patito nel secondo incontro, ha condizionato il resto della gara, comunque positivo per l'atteggiamento rivolto al kumi-kata, ma necessario nel sopperire alle difficoltà incontrate e di conseguenza esprimersi al meglio anche tecnicamente. Vincenzo D'Arco, è in costante crescita tecnica, ha evidenziato una supremazia sul kumi-kata, attraverso il quale ha potuto gestire con sicurezza e personalità il percorso per il titolo. Giuliano Loporchio, come Bruno Emanuele alla sua prima gara nella categoria superiore, ha mostrato un forte miglioramento nella fase difensiva e una crescita in ne-waza. Sono certo che

farà parlare di sé anche nei 100 kg. Felipe Andres Moreno, a mio avviso, si conferma il giovane più interessante che questa categoria offre. Ha superato i suoi avversari, fatta eccezione di Mascetti, con superiorità, evidenziando eccellenti doti tecniche con tre incontri vinti per ippon,



due di ouchi-gari e uno di uchi-mata, qualità che in questa categoria sono difficile da riscontrare. Martina Lo Giudice, ritengo che sia stata la stella di questo campionato assoluto femminile, ha mostrato in questa competizione una superiorità tecnica, che attraverso un miglioramento nell'impostazione del kumi-kata è riuscita a imporsi sulle rivali, senza trascurare il miglioramento in ne-waza, che le ha consentito di dare più efficacia e sicurezza in tachi-waza, sottolineando gli sforzi compiuti per ottenere la vittoria". Pierangelo Toniolo invece, è il coach dell'Akiyama Settimo Torinese, club che si è aggiudicato il primo posto della classifica femminile.

"Sono soddisfatto, non c'è dubbio, non so quanti anni sono passati dall'ultima volta che un club civile ha vinto la classifica degli Assoluti femminili, ma al di là di questo, sono contento per le ragazze, molte di loro giovanissime, ed ottenere un risultato del genere con le ragazze giovani fa un effetto particolare. Sono poi contento per il gruppo in generale, pur essendo ben consapevole che alcuni fra i migliori non erano in gara, tra i maschi e le femmine abbiamo ottenuto medaglie e piazzamenti quasi in ogni categoria. Su questo Assoluto in termini generali – ha aggiunto Pierangelo Toniolo – oltre il plauso per un'organizzazione che ha avuto l'attenzione di valorizzare le finali, c'è da dire con la più assoluta



serenità che è una priorità assoluta rendere le organizzazioni delle gare così efficienti al punto da permettere a tutti di esprimersi al meglio. Abbiamo una classe arbitrale buona, ma dobbiamo essere in grado di metterla nelle condizioni per arbitrare bene. Cosa che talvolta risulta essere troppo difficile con la gente che urla dietro senza possibilità di arginarla. Non ci si può non porre la domanda, come mai sono stati allontanati diversi tecnici, la maggior parte dei quali sono proprio quelli delle società che producono i maggiori risultati? E che, questi stessi tecnici nelle gare internazionali non vengono mai ammoniti. Il controllo judogi poi, è stato un altro punto debole, come si fa ad essere così rigorosi, arrivando all'esclusione degli atleti, se non si offrono le stesse disponibilità che gli standard internazionali prevedono? Insomma, se vogliamo cercare le eccellenze fra gli atleti, ed in Italia ce ne sono davvero tanti, dobbiamo cercare di raggiungere l'eccellenza anche in tutti quei passaggi tecnici ed organizzativi

Fabio Basile, "L'incontro con Basile è stato tiratissimo – ha detto Davide Faraldo - e lui è comunque un grande atleta. Per me questo è un grande risultato, che desidero dedicare interamente alla mia famiglia". La gara dei 73 kg è sembrata una partita di carambola, ed a finire in buca sono stati ben presto il campione uscente, Ermes Tosolini, ma anche Elio Verde, superato dal giovane italo-finlandese Renè Villanello, poi sconfitto in finale da Enrico Parlati, protagonista di una significativa prova di forza. "Sono venuto per vincere e ci sono riuscito – ha detto Enrico Parlati - nonostante fossi molto stanco per le tante gare internazionali che sto disputando. Infatti, non facevo il peso alla mattina ormai da 3 anni, ma volevo esserci da protagonista. La finale è stato l'incontro più bello, perché si è creata un'atmosfera bellissima che ho sentito un po' di più. Dedico questa medaglia a mio padre e mia madre". Antonio Esposito (21 anni) ha intrapreso con un successo la nuova carriera negli 81 kg, si è imposto nella categoria

e si è aggiudicato anche il primo tricolore Assoluto a spese dell'ottimo Massimiliano Carollo, sconfitto in finale. L'altro Carollo, in questo caso il 26enne Giovanni, ha centrato il successo pieno nei 90 kg, categoria che lo vede per la prima volta sul gradino più alto, ma per lui è la quarta vittoria in un Assoluto. Seconda affermazione agli Assoluti nei 100 kg per Vincenzo D'Arco (25 anni) che si è aggiudicato il primo posto superando in finale Giuliano Loporchio e, in precedenza, Walter Facente che si è infortunato. La categoria dei +100 kg ha confermato leader Alessio Mascetti (26 anni), che ha prevalso su Fabio Dell'Anna. La classifica per Società è stata vinta dalle Fiamme Gialle (40) che hanno preceduto Fiamme Oro (34) e Carabinieri (32). Classifiche. 60: 1) Elios Manzi (Fiamme Gialle); 2) Angelo Lanzafame



che supportano la gestione del movimento".

La gara maschile

Dopo l'exploit ad Asti, Elios Manzi ha confermato la sua leadership nei 60 kg. "Sapevo che potevo farcela – ha detto il 19enne di Furci Siculo - e ci credevo! Dedico questa vittoria alle Fiamme Gialle, alla mia famiglia ed al maestro del mio club". Cambio al vertice invece nei 66 kg dov'è salito per la prima volta sul podio più alto il 22enne Davide Faraldo, che in una semifinale vibrante ha superato il campione uscente



(Titania Catania); 3) Andrea Ferretti (Cus Siena) e Michael Raso (Accademia Torino); 66: 1) Davide Faraldo (Nippon Napoli); 2) Salvatore Mingoia (Carabinieri); 3) Diego

Florida e due del Banzai Cortina. Per la 21enne torinese Fabiola Pidroni è arrivato invece il primo titolo assoluto grazie alla vittoria nella finale dei 52 kg ottenuta per sanzioni su Valentina Tomaselli, mentre Martina



Lo Giudice è ritornata al vertice dei 57 kg con un o uchi gari che ha sorpreso Maria Centracchio nei primi secondi della finale. La 24enne siciliana conquistò il suo primo tricolore a Verona 2012. Francesca Busto, 25enne bresciana, si è aggiudicata il titolo nei 63 kg, superando in finale Alessia Regis che ha subito un infortunio al ginocchio sinistro. Per la Busto è la quinta medaglia agli Assoluti, ma per la prima volta è d'oro. Nei 70 kg è stata Carola Paissoni che si è aggiudicata il titolo superando in finale Eleonora Ghetti e per la 21enne torinese, che ha detto: "il tatami è il miglior modo per dimostrare quanto si vale", si è compiuto l'importante passo, dall'argento 2014 all'oro 2015. L'oro nei 78 kg invece è andato al collo di Linda Politi, 23enne che vanta già tre terzi posti agli Assoluti, e che è riuscita a ribaltare l'esito della finale con uno shime waza che non ha lasciato scampo alla brava Lucia Tangorre. La torinese

Cressi (Fiamme Azzurre) e Fabio Basile (Esercito); 73: 1) Enrico Parlati (Fiamme Oro); 2) Renè Villanello (Akiyama Settimo); 3) Augusto Meloni (Fiamme Oro) e Emanuele Bruno (Fiamme Gialle); 81: 1) Antonio Esposito (Fiamme Azzurre); 2) Massimiliano Carollo (Fiamme Azzurre); 3) Luca Poeta (Fiamme Oro) e Alessandro Bergamo (Akiyama Settimo); 90: 1) Giovanni Carollo (Carabinieri); 2) Nicholas Mungai (Akiyama Settimo); 3) Lorenzo Todini (Kodokan S. Angelo) e Antonio Saponaro (Kyai Ostuni); 100: 1) Vincenzo D'Arco (Fiamme Gialle); 2) Giuliano Loporchio (Fiamme Gialle); 3) Claudio Pepoli (Preneste Castello) e Davide Pozzi (Besanese); +100: 1) Alessio Mascetti (Carabinieri); 2) Fabio Dell'Anna (Fiamme Oro); 3) Valerio Menale (Fitness Club Nuova Florida) e Andres Felipe Moreno (Fiamme Gialle).

se Rita Ughetti si è imposta infine nei +78 kg al termine di una finale lampo vinta su Luna Coppola. La classifica per società ha registrato il primato dell'Akiyama Settimo (32 punti) precedendo Fiamme Oro (32) e Banzai Cortina



La gara femminile

Romina Passa si è aggiudicata il tricolore dei 48 kg nel PalaRuffini a Torino. Il titolo dei 48 kg fra l'altro, è stato l'unico che ha confermato la stessa leader del 2014, ed a questa si aggiunge la curiosità che le quattro atlete sul podio sono tutte romane, due del Fitness Club Nuova

Roma (30).
Classifiche. 48: 1) Romina Passa (Fitness Club Nuova Florida); 2) Francesca Milani (Banzai Cortina Roma); 3) Simona Pollera (Banzai Cortina Roma) e Alessia Ritieni (Fitness Club Nuova Florida); 52: 1) Fabiola Pidroni (Centro

Sportivo Torino); 2) Valentina Tomaselli (Akiyama Settimo); 3) Giulia Pierucci (Judo Castelletto) e Anna Bartole (Ginnastica Triestina); 57: 1) Martina Lo Giudice (Fiamme Gialle); 2) Maria Centracchio (Fiamme Oro); 3) Giulia Caggiano (Banzai Cortina Roma) e Monica Iacrossi (Carabinieri); 63: 1) Francesca Busto (Akiyama Settimo); 2) Alessia Regis (Carabinieri); 3) Giorgia Dalla Corte (Dojo Equipe Bologna) e Simona Abate (Fiamme Oro); 70: 1) Carola Paissoni (Kumiai Torino); 2) Eleonora Ghetti (Mestre 2001); 3) Margherita Truglia (Fiamme Oro) e Chiara Carminucci (Akiyama Settimo); 78: 1) Linda Politi (Carabinieri); 2) Lucia Tangorre (Fiamme Oro); 3) Melora Rosetta (Akiyama Settimo) e Ilaria Silveri (Banzai Cortina Roma); +78: 1) Rita Ughetti (Sakura Favria); 2) Luna Coppola (Fitness Club Nuova Florida); 3) Debora Sala (Fortitudo Reggio Calabria) e Natasha Di Fabio (Kodokan Chieti).





TIMEOUT

V I D E O

Vendita promozionale sui video di produzione

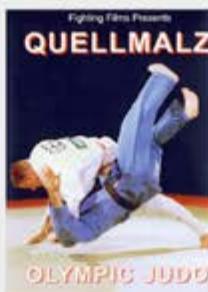
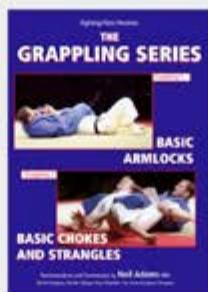
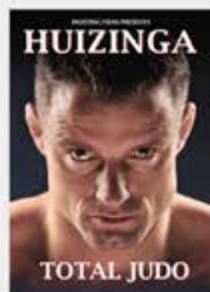
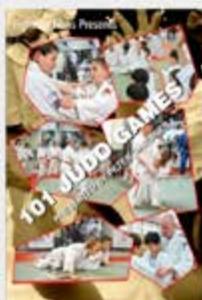
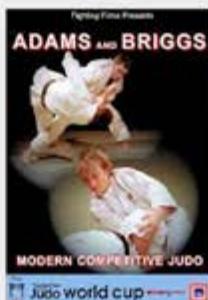
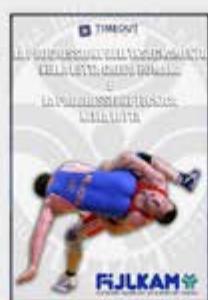
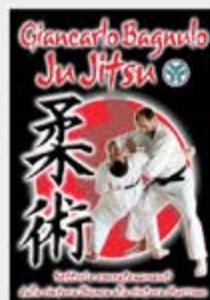
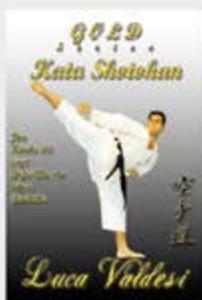
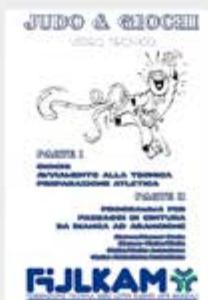
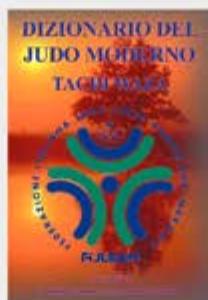
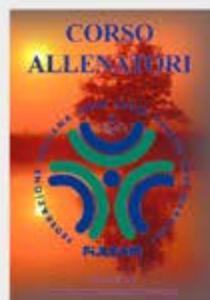


Per i lettori di Athlon tutti i dvd al prezzo speciale di

€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

A Fiamme Oro e Shirai Club S.Valentino gli allori juniores



di Daniele Poto

campionati italiani juniores

Apparentemente poteva sembrare un evento capolinea il campionato juniores di kumite in programma nel sempre più accogliente e familiare PalaPellicone revised a Ostia. Infatti tanti dei ragazzi protagonisti della kermesse lidense a misura di circa 300 partecipanti (erano stati circa 250 l'anno precedente con un considerevole tasso di rinunce forse dovuto alla logistica più scomoda) varcano il Rubicone della categoria adulta nel 2016 e anche temporalmente la gara in calendario

si configurava come ultima cronologicamente nell'anno solare al culmine di un periodo di enorme pressione e di sollecitazioni enorme, nazionali e internazionali. Però poi scopri che già nel febbraio 2016 incombono i campionati europei di categoria e dunque non conviene mollare la presa anche perché, ancora fortemente conficcato nel calendario 2015 (e con una buona aspettativa di partecipazione) di lì a un paio di settimane nei confini nostrani il test di Monterusciello per l'Open di Campania avrà un notevole significato sulla via della continuità e nella valutazione dei tecnici per le future rinnovate selezioni. Del resto l'ampio spettro di età propone un continuo turn over tra arrivi e partenze di categoria. Complessivamente gli juniores dovevano anche farsi perdonare qualche *défaillance*

ai recenti mondiali dove la categoria non ha regalato grandi soddisfazioni. Cornice più ospitale rispetto al precedente campionato 2014, svoltosi a Velletri per l'indisponibilità dell'impianto-principe requisito dalla lotta. Onore al merito di chi non molla i pappafichi e continua ad sfoggiare un grande rendimento. Il primo atto di coraggio per i protagonisti del mondiale indonesiano è stato ripresentarsi in un contesto non così motivante anche se alle spalle per tutti (e si è visto il tifo scorrere con grande generosità) ci sono le società per le quali un titolo continua a rappresentare un grande vanto pubblico. Dunque per quei protagonisti assoluti la prima vittoria è stata nel partecipare. Ma poi, oltre alla forma il merito. Perché gran parte dei selezionati di Djakarta (non tutti) ha fatto bella figura ed è andata fino in fondo al campionato scalando vari ordini di podio, segno che l'impresa partecipativa non è stata presa sottogamba. Da rimarcare numeri in crescendo rispetto all'edizione 2014 con particolare accentuazione per le donne. E una percentuale di rinuncia rispetto alle pre-iscrizioni (defe-

zioni dell'ordine del 7,73% assolutamente sotto la soglia fisiologica dell'accettabilità). In generale meglio le categorie leggere delle pesanti (more solito) omologamente alla densità organizzativa. Lento e laborioso il programma maschile, chiuso quasi all'ora di cena con quasi due ore di ritardo; più snello e brioso quello femminile, favorito, per velocità dal dimezzamento delle partecipanti e dal numero ridotto delle categorie (cinque invece di



Kg 50 Sassano-Damolideo

sei). Forse (ma è il senno di poi) l'attivazione contemporanea del quinto tappeto, riservato alle sole finali, avrebbe alleggerito l'ingombrante programma. Si può immaginare quanto lavoro e concentrazione ci sia in un titolo conquistato nelle categoria di peso medio maschili dove i partecipanti erano 50 (e in quella limitrofa 46) rispetto ai pochi turni dei colleghi più pesanti. Valutazioni e schede per i componenti della commissione giovanile. I ragazzi passano di categoria e bisogna pensare a un ricambio. Che, a quanto si è visto, non sarà traumatico. Tra i maschi, nonostante qualche patema, Pampaloni, Acerbo, Tesoro e Marino in ordine di categoria hanno confermato il proprio predominio. Tra i 60 Pampaloni ha avuto un buon controllo strategico su Ferraiolo. Nei 67 ha prevalso la migliore precisione di Jendoubi in un match comunque incerto fino alla fine, agonisticamente probabilmente il più bello nell'intero lotto di finali. Nei 75 kg l'avellinese Acerbo s'imponeva di misura su Martina. Negli 84 capolavoro di attendismo da parte dei due concorrenti con spreco di cambiamento di guardie e di

attesa del colpo vincente: le bandierine confermavano il campione uscente. Nei 94 Marino piazzava in avvio il graffio vincente e poi si limitava a controllare le velleità di Fasolino. Travolgente infine nella categoria più pesante lo show di Abbas Aziz Mouhidine: una cavalcata vincente per 8-0 che trasformava il suo incontro conclusivo nel match più facile dell'intero torneo.

"Devo dire che il mio primo incontro è stato il più impegnativo. I 6-3 e i 4-1 delle precedenti sfide sono stati più laboriosi rispetto a questo ultimo confronto. E con questa vittoria porto a casa il sesto titolo complessivo nelle categorie giovanili"

In campo femminile il rispetto dei pronostici è stato stringente tanto che un'eventuale scommessa al totalizzatore avrebbe pagato pochissimo stante la prevedibilità delle favorite nell'aggiudicarsi il titolo. Facilitate le più forti anche da tornei più brevi e meno impegnativi in cui il massimo dello sforzo è stato riservato all'ultimo atto della finale. Ma sulla combinazione Damolideo-Cavallaro-Pappapicco-Semeraro-Clio Ferracuti potevano esserci pochi dubbi. Per la Ferracuti un titolo che va a compensare quello sfumato l'anno precedente rinnovando una felice tradizione di famiglia. Vale la pena di sottolineare il netto successo delle Fiamme Oro nella classifica a squadre. Un solo titolo individuale con la Ferracuti nella categoria più pesante ma una conseguenziale serie di ottimi piazzamenti in tutte le altre categorie ha permesso alle poliziotte di sfrecciare prime nella classifica a squadre con largo margine (19 punti di vantaggio) sullo Shirai Club San Valentino che invece,

puntualmente, ha riportato a casa la classifica maschile. In grande evidenza, più in generale, club campani, toscani e laziali. In altre parole il baricentro della leadership ruota attorno al centro Italia con punta estreme Napoli e Avellino. Merito e considerazione per Ladispoli, il centro più piccolo tra quelli sul podio che ha presentato una ga-



Kg 55 Vitali-Cavallaro



Kg 61 Maffini-Pappapicco

gliarda squadra maschile La manifestazione è stata utile anche per il consueto briefing arbitrale, un utile riassunto dell'interpretazione delle regole in modo da avere giudizi omogenei negli incontri a seguire. Sotto la direzione di Alessio Girdali. Approfondimento sul tema dei contatti al viso chiedendo ai giudici di segnalare la tecnica lasciando comunque poi all'arbitro centrale la prerogativa dell'eventuale richiesta di contatto. E sulle proiezioni è stata richiesta una valutazione positiva anche se il busto non dovesse risultare perfettamente aderente al tappeto. In una salva di interventi di routine della Misericordia da segnalare l'incidente più serio occorso al poliziotto Pasquale Longobardi. Un trauma improvviso sul tappeto periferico a combattimento in corso per interessamento dei legamenti. L'atleta è stato dovuto portare a spalle in infermeria anche se, provvisto di grande forza di volontà e di abbondanti motivazioni, avrebbe voluto continuare a combattere. E Longobardi, non a caso, era tra i soggetti più interessanti nella propria categoria, non a caso favorito e campione uscente. Tra le delusioni Pinto che è uscito di scena piuttosto anonimamente nei 60 kg, fuori già al primo incontro. Pinto ha all'attivo

il bronzo nella rassegna iridata di Guadalajara 2013.

Il commento di Cinzia Colaia-como, sempre presente: "Mi ha colpito la rapida nell'esecuzione dei colpi e la concentrazione dei ragazzi. Grande evoluzione nelle tecniche di calcio, spesso portate a sorpresa. In questo senso Carolina Amato potrebbe essere portata a esempio. Facendo la tara ai tempi di maturazione dei nostri ragazzi che sono più lenti rispetto a quelli dei coetanei a livello internazionale. Sui nostri ragazzi dobbiamo ancora lavorare per colmare lacune che a volte sono anche caratteriali. Un po' di arricchimento psicologico non guasterebbe. Il senso buono la cattiveria agonistica può migliorare il rendimento. E' la cura dei particolari che fa la differenza, senza trascurare persino l'aspetto alimentare. C'è una grande tendenza a studiare l'avversario, a parametrare le difficoltà tecniche che potrà presentare quel particolare incontro. Confido che l'ultima gara dell'anno sia una molla per un futuro ancora migliore. Il passaggio tra i seniors a quanto si è visto non sarà un salto nel vuoto. Le gerarchie nelle gare di Ostia sono state confermate".

Massimo Portoghese, componente della Commissione giovanile: "Il livello tecnico è stato molto alto, superiore alle aspettative. Abbiamo avuto categorie molto affollate e, in un certo senso, complicate. Un fatto positivo la partecipazione dei reduci dell'Indonesia, un po' stanchi e in fase calante ma ancora competitivi. Peccato per Pinto che, vistosamente, non era in forma".

Giuseppe Zaccaro, presidente della Commissione Nazionale Ufficiali Gare: "Abbiamo registrato un numero estremamente soddisfacente di partecipanti anche grazie al parametro di selezione regionale che equipara uomini e donne. Qualitativamente il livello dei nostri juniores ha mantenuto gli standard degli anni scorsi. L'albo d'oro è estremamente qualificante e rispetta i valori, anche in relazione alla selezione per l'Indonesia, manifestazione in cui ho dovuto rettificare in basso il mio pronostico che



Kg 68 Semeraro-Memoli

accreditava per l'Italia la conquista di 12 medaglie. Si è confermato la minore competitività nelle categorie pesanti".



Kg +68 Ferracuti-Este

La Premiazione delle Società della gara femminile



Kg 60 Pampaloni-Ferrajolo



Kg 67 Gendouni-Dagui



Kg 75 Acerbo-Martina



Kg 84 Tesoro-Fragale

Kg 94 Marino-Pasolino



Kg +94 Trovato-Mouhidine



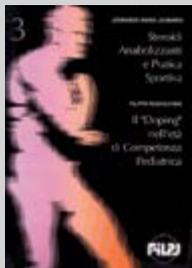
La Premiazione delle Società della gara maschile



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)



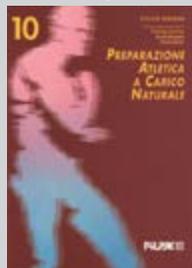
7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti
Pag. 112



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



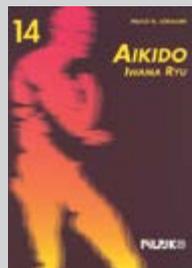
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo
Pag. 127



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 FIJLKAM (2ª edizione)
Pag. 45 (esaurito)



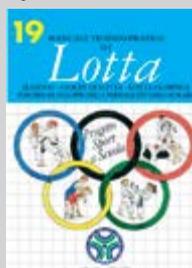
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPIK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123 (esaurito)



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)



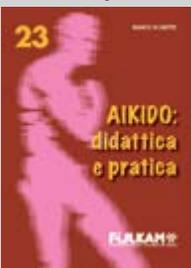
19. Manuale teorico-pratico di Lotta - Il gioco - Giochi di Lotta - Lotta olimpica - Percorso di sviluppo della personalità dello scolaro - di Vitucci, Marini, Noia e Galli - Pag.92



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



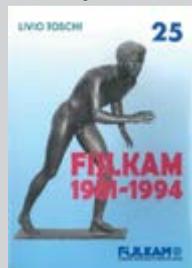
22. 101 ANNI DI MEDAGLIE 1906 - 2007 di Livio Toschi
Pag. 112



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



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



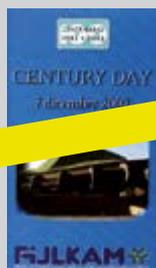
25. FILKAM 1981-1994 La Presidenza Pellicone (prima parte) di Livio Toschi
Pag. 271



1902-2002: 100 ANNI DI STORIA - Durata 60'. La storia della FIJLKAM (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 FIJLKAM: 1902-2002 - Durata 44' - La grande festa del centenario FIJLKAM del 7 dicembre 2002, più la importante e completa manifestazione di arti marziali della storia (videocassetta)

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

Per ordinare i volumi: effettuare il versamento sul conto corrente postale

26 90 19 intestato a:

C.O.N.I. F.I.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:

FIJLKAM - Ufficio Stampa

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

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

Esordienti, ma per modo di dire... Focus sui Tricolori Under 15



di Enzo de Denaro - *fotogallery* www.facebook.com/fijklkam

Sono stati poco meno di cinquecento gli atleti che si sono dati battaglia nel PalaPellicone a Ostia per il titolo di campione italiano esordienti B. Duecentonovantasei i maschi, centonovantadue le ragazze per un totale di 488 under 15 ai quali, a dire il vero, la definizione di esordienti sta cominciando ad andare un po' stretta. Per dei giovani che nell'arco dell'anno affrontano le tappe di un circuito, il Trofeo Italia, che si riconoscono in una classifica accreditata e credibile, è poco probabile si possano riconoscere anche nel significato di 'debuttante' o 'principiante', che sono i sinonimi più comuni del sostantivo 'esordiente'. Pur senza entrare nel merito di altri temi, quali l'esasperazione dell'agonismo in età giovanile (ma le esasperazioni devono essere stemperate a tutti i livelli), appare evidente un contrasto fra l'intensità agonistica, le aspettative di risultato per una classe, gli Under 15, che 'etichetta' gli atleti come dei principianti. Esempio pratico: di seguito sono indicati sessanta nomi di atleti, sono i

nomi di quelli che il 5 ed il 6 dicembre scorsi hanno vissuto l'orgoglio di salire sul podio del campionato italiano, ebbene c'è qualcuno che se la sentirebbe di chiamarli principianti? O debuttanti? Ma nemmeno gli altri 428...
 Classifiche maschili. 40: 1) Alexandru Comerzan (Okano Club 97); 2) Federico Malagodi (Fitness Club Nuova Florida); 3) Marco Valerio Feliziani (Girolamo Giovinazzo) e Francesco Iacovelli (Nippon Napoli); 45: 1) Luca Rafaniel-

lo (Judokwai Mestre); 2) Marco Verrone (Asd Centro); 3) Matteo Nicoletti (Akiyama Settimo) e Alessandro Cavallo (Judo Kumiai); 50: 1) Francesco Cargnelutti (Dif Yama



Arashi Udine); 2) Davide Porro (Pol. Besanese); 3) Simone Pizzimenti (Fortitudo 1903) e Antonio Bottone (Star Club Napoli); 55: 1) Matteo Armao (Akiyama Settimo); 2) Davide Cesselli (Fitness Club Nuova Florida); 3) Alessandro Rossi (Banzai Cortina Roma) e Mattia Proietti (Sakura

Osimo); 60: 1) Flavio Frasca (Pol. Ottavia); 2) Cristiano Grimaudo (Omnia Trapani); 3) Simone Quartarone (Heiwa Messina) e Matteo Catania (Judo Kumiai); 66: 1) Giovanni Zaraca (I Castori Bolzano); 2) Daniele Accogli (Banzai Cortina Roma); 3) Valerio Bovi (Fitness Club Nuova Florida) e Elia Memo (Accademia Torino); 73: 1) Filippo Bacchetta (Judo Invorio); 2) Alessio Galasso (Judo Sanremo); 3) Nicolae Bologna (Pol. Villanova) e Francesco Ceglie (Angiulli

Bari); 81: 1) Leonardo Carnovali (Judo Imola); 2) Andrea Botticelli (Kodokan Corsap); 3) Morgan De Finis (Kodokan Corsap) e Andrea Gervasi (Kejgin Club); +81: 1) Ciro Sarnelli (CSS Napoli); 2) Gianluca Leone (Coky's Club Capaci); 3) Lorenzo Turini (Judo Kumiai) e Dominik Zublasing (I Castori Bolzano).

Società: 1) Fitness Club Nuova Florida Roma; 2) Judo Kumiai Torino; 3) Akiyama Settimo/Castori Bolzano.

Classifiche femminili. 44: 1) Martina De Blasio (Fitness Club Nuova Florida); 2) Sara Muccio (Fitness Club Nuova Florida); 3) Assunta Scutto (CSS Napoli) e Greta Luna Ancora (Centro Scuole Judo Roma); 48: 1) Patrizia Rega (CS Pomilia); 2) Gaia Franchi (Lario Scuola di Judo); 3) Annamaria Lucà (Yama Arashi Messina) e Sara Russo (Akiyama



Settimo) e Alessia Cavallin (Montebelluna Judokai). Società: 1) Fitness Club Nuova Florida Roma; 2) Banzai Cortina Roma; 3) Judo Carrara.

E se c'è una persona che lo spirito agonistico lo trasmette anche quando non parla e non incita i suoi atleti in gara, questa è Salvatore Ferro, coach del Fitness Club Nuova

Florida che in questo campionato italiano Esordienti B ha conquistato la leadership in entrambe le classifiche per società, maschili e femminile. Una prestazione di club maiuscola e che merita un approfondimento, offrendo così una lettura nuova e diversa di questo campionato.

Buongiorno Maestro Ferro, qual è la sua opinione su questi Tricolori Under 15?

“La gara è stata senza dubbio di buon livello: i ragazzi sono giovani, ma nonostante ciò s'è visto un buon judo con alcuni atleti già evoluti e sarà interessante rivederli nel momento in cui saranno chiamati al confronto con i cadetti il prossimo anno. Una parola sull'arbitraggio? Su questo argomento non mi voglio sbilanciare, anche se non è stato male. Ritengo che si debbano fare ancora importanti passi per mettere al centro gli atleti”.

Il risultato per il suo club, Fitness Nuova Florida, è stato eccellente, si ritiene soddisfatto?

“Mi aspettavo una buona prestazione collettiva, anche se non fino a questo punto, in quanto abbiamo realizzato una tripletta storica, primo club nella classifica maschile, primo club nella classifica femminile, primo club nella classifica del Trofeo Italia. A dirla tutta, ci sarebbero anche un paio di medaglie che si potevano anche trasformare in oro, ma... sarebbe stato quasi troppo!”.

C'è stato qualcosa in particolare che in quest'occasione vi ha resi così vincenti?

“Siamo una squadra, è semplice! Io, mio fratello Gianluca, mia moglie Alessandra Giungi ed i nostri collaboratori



Settimo); 52: 1) Federica Silveri (Banzai Cortina Roma); 2) Martina Caron (Pol. Besanese); 3) Sofia Cittaro (Dif Yama Arashi Udine) e Francesca Cara (Scuola Judo Ceracchini); 57: 1) Cecilia Tognoni (Judo Carrara); 2) Claudia Massaglia (Jigoro Kano Nuoro); 3) Giorgia Gualtieri (Okano Club 97) e Ylenia Monacò (Fitness Club Nuova Florida); 63: 1) Martina Esposito (Star Club Napoli); 2) Caterina Mazzotti (Team Romagna); 3) Alessandra Zanetti (Sen Shin Sarezzo) e Martina Lanini (Judo Vanzago); 70: 1) Chiara Smeraldi (Banzai Cortina Roma); 2) Marta Fiorini (CS Torino); 3) Nadia Arfaoui (Ok Club Imperia) e Federica Iacoboni (Budokai L'Aquila); +70: 1) Martina Ottaviani (Bu-Do Club Bari); 2) Irene Caleo (Judo Carrara); 3) Erica Simonetti (Akiyama

siamo una cosa sola ed i ragazzi con noi. La maggior parte di questi ragazzi ha mosso i primi passi sul tatami con noi, e dopo tanti anni si sono abituati a lavorare a testa bassa e, per arrivare a questo risultato, ci siamo preparati senza risparmiarci. Basti pensare che con la stessa squadra, nella prima tappa del Trofeo Italia a Taranto, abbiamo conquistato solo tre medaglie, e da lì è iniziata una strada tutta in salita, che ha portato però questi risultati. E hanno ripagato gli sforzi di tutti”.



Per un club come il suo, che frequenta regolarmente le altre classifiche, com'è stato essere il n.1?

“È stato quasi incredibile, davanti al Banzai e soprattutto all'Akiyama, che per me sono sempre stati dei punti di riferimento, non ho mai pensato di potergli essere davanti. È stata una grande soddisfazione, perché per me sono stati a loro modo dei maestri ed essere arrivati vicini a loro significa essere arrivati davvero in alto. Questo mi rende orgoglioso e mi stimola a fare di più”.

campionati italiani esordienti



campionati italiani esordienti



A Parma le esperienze degli Alti Gradi per un disegno della nostra Scuola di Judo



di Enzo De Denaro - fotogallery www.facebook.com/fijklkam

alti gradi

Per il judo italiano il seminario per gli Alti Gradi è stato un evento. Un evento in considerazione alla sua diradata ricorrenza, infatti il precedente appuntamento dello stesso tipo risale al 2004. Un evento per lo spessore delle figure che hanno aderito all'invito a partecipare, George Kerr (Gbr, 10° dan), Haruki Uemura (Jpn, 9° dan), Serge Feist (Fra, 8° dan), tre grandi interpreti della disciplina ed in ogni caso, tre rappresentanti di scuole di judo che costituiscono un riferimento per il mondo intero. Un evento, perché l'iniziativa è stata promossa con determinazione dalla Commissione Insegnanti Tecnici e realizzata dallo staff federale grazie alla decisiva collaborazione di Franco Capelletti, che non solo ha coinvolto i prestigiosi ospiti, ma ha anche completato lo staff docente arricchendolo con le articolate esperienze tecniche di Shoji Sugiyama e Kyoshi Murakami. Un evento, perché dei 303 Maestri iscritti all'Albo degli Alti Gradi d'Italia, hanno partecipato in cento, numero non solo apprezzabile tenendo conto, gioco-forza, dell'età media inevitabilmente elevata, ma rappresentativo di un'espressione tecnica ampia e variegata, fiera ed orgogliosa di alcuni uomini-simbolo che, come Nicola Tempesta, Bruno Carmeni, Pio Gaddi, hanno segnato la storia del judo italiano nel mondo ed ancora oggi lo rappresentano con eleganza e competenza.

E per tale contesto, la città di Parma è stata l'impeccabile padrona di casa, con il suo primo cittadino il sindaco

Federico Pizzarotti che per l'occasione è stato promosso cintura nera primo dan. Sobria ma intensa la cerimonia della consegna da parte del Presidente Domenico Falcone, avvenuta nella sala consiliare del Comune alla presenza degli autorevoli Maestri. "Un regalo graditissimo – ha detto il Sindaco di Parma – e sono particolarmente onorato, anche perché fino alla marrone ci sono arrivato



con le mie forze, comunque in bocca al lupo e sempre forza Judo". Ed il "forza Judo" pronunciato dal Sindaco si è coniugato all'eccellente lavoro svolto dal Kyu Shin Do Kai, club che ha messo a disposizione dell'evento la sua splendida sede, l'organizzazione logistica ed un comitato d'accoglienza costituito

dai suoi atleti tutti elegantemente abbigliati.

Gli interventi hanno spaziato su tematiche diverse, da "La cultura del Judo nella Società moderna" proposta dal Prof. Luigi Verolino, a "Lo studio della tecnica e del kata

per l'insegnamento nel dojo" che ha allargato lo sguardo su argomenti diversi e tecnicamente più specifici. In buona sostanza tutti i Maestri che sono intervenuti hanno presentato una personale proposta dal valore prezioso ed inestimabile per il semplice fatto che a parlare, spiegare, dimostrare sono stati George Kerr, Haruki Uemura, Serge Feist, vere e proprie icone del judo mondiale, così come gli interventi di Kyoshi Murakami e Shoji Sugiyama sono stati ascoltati con grande attenzione e rispetto.

È stata di particolare rilievo la presenza di Haruki Uemura, in quanto il campione olimpico (1976) e mondiale (1975), oggi 64enne presidente del Kodokan e già Presidente della All Japan Judo Federation, ha regalato al Seminario a Parma la sua prima presenza in Europa in forma privata. Una prima volta che ben rappresenta il solido legame che è stato costruito fra le federazioni judo di Giappone ed Italia.

"Le esperienze degli Alti Gradi per un disegno della nostra Scuola di Judo" è stato uno dei titoli indicati nelle sessioni di lavoro e, forse più di

altri, è riuscito ad interpretare lo spirito che ha animato le due giornate a Parma. Il piacere di ritrovarsi, il rispetto e l'interesse per le esperienze dei colleghi, l'attenzione per ogni dettaglio che le discussioni hanno messo in luce e, soprattutto, le storie, tante storie di uomini e di judo, che a riciclarle tutte se ne trarrebbe forma e colori di quel disegno che è la nostra Scuola di Judo.

Angelo Beltrachini, componente Commissione Insegnanti Tecnici, è soddisfatto dell'idea di radunare gli Alti Gradi e suggerisce alcuni spunti per migliorare il prossimo appuntamento, identificandoli nella "divisione dei partecipanti in gruppi di lavoro coordinati da un direttore dei lavori"; "i gruppi composti da 15-20 alti gradi si potrebbero chiamare "laboratori" ed affrontare temi specifici come,

per esempio, laboratorio kata, laboratorio progressione tecnica ne waza, laboratorio bambini, ecc"; "i laboratori sviluppano un'ora di lavoro per poi cambiare, in modo che



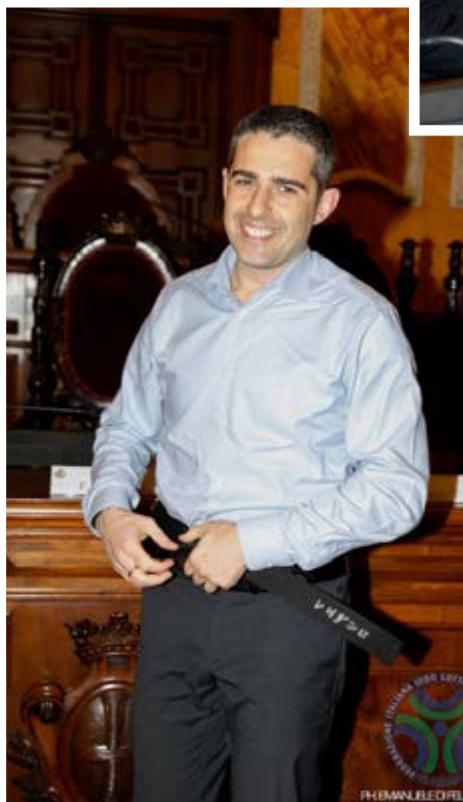
tutti possano riversare le esperienze personali nel laboratorio specifico"; "cambiare sempre la sede del seminario (meglio se località di mare o montagna) in modo da agevolare la socializzazione e rientrare in una periodicità regolare, annuale o biennale"; "la

documentazione dei seminari dev'essere fruibile e messa a disposizione di tutti attraverso il web federale".

Luigi Crescini, componente Commissione Insegnanti Tecnici, ha detto che: "come membro della CNIT esprimo la mia soddisfazione per la riuscita dell'evento, sia dal punto di vista organizzativo, gestionale e partecipativo. La Federazione ha accolto la proposta della nostra Commissione riuscendo a farne un'occasione di confronto, aggiornamento e giusta valorizzazione degli alti gradi, in considerazione tra l'altro della levatura degli ospiti presenti. Trattandosi di uno dei pochi stage a "livello nazionale" sarebbe forse auspicabile ripeterlo con maggiore frequenza, potendo ovviamente modificare i contenuti e gli argomenti, così come dare più spazio ai contributi

ed alle relazioni che, in questa occasione, hanno offerto interessanti spunti di osservazione”.

Gianni Strazzeri, presidente Commissione Insegnanti Tecnici: “Siamo soddisfatti per aver sostenuto questa proposta e per averla realizzata, ma è soltanto un primo passo al quale ne dovranno seguire altri in grado di accompagnarci ad un’idea di identità tecnica condivisa, che sia in grado di valorizzare le molteplici sfaccettature che compongono il quadro tecnico del judo italiano. Un passaggio importante è stato anche quello di invitare i vicepresidenti regionali a relazionare sull’evoluzione del judo in ogni singolo comitato ed anche in questo caso si potuto prendere atto di cose particolarmente interessanti”.



alti gradi





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

MERCHANDISING

MERCHANDISING UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

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

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

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

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

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



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

2° Trofeo nazionale judo cadetti "Monterotondo Cup"

Lazio



di Stefano Zega

Sabato 24 ottobre 2015 si è disputato al palazzetto dello Sport di Monterotondo il 2° TROFEO NAZIONALE JUDO CADETTI "MONTEROTONDO CUP", manifestazione dedicata alla categoria maschile e femminile dei Cadetti, gara valida per il 3° Gran Premio Cadetti del Lazio. Presenti 198 atleti appartenenti ad oltre 80 Società provenienti da tutta Italia che hanno dato vita ad una avvincente gara, che ha fatto annotare un buon livello tecnico a testimonianza dell'ottimo lavoro che le società stanno facendo presso le loro scuole.

La gara è stata organizzata dalla A.S.D. OLIMPIA CLUB di Monterotondo del D.T. Stefano Zega che si conferma un punto di riferimento per le competizioni nel Lazio, con la collaborazione dello Staff del Comitato Regionale Lazio Judo FIJKAM, con il patrocinio del CONI Regionale Lazio, del Comune di Monterotondo e del C.S.E.N. Nazionale.

La classifica società ha visto al 1° posto il Fitness Club Nuova Florida, 2° Banzai Cortina Roma, soddisfazione del Presidente settore judo del C.R.Lazio M°B° Gennaro Maccaro, per la numerosa presenza di società ed l'elevato numero di atleti partecipanti, segno di un grande lavoro del Comitato nell'organizzare e strutturare gare nella Regione.





Karate Calabria 2015: un evento magistrale

Calabria



testo e foto di Giuseppe Gendolavigna

L'appuntamento con il Corso d'aggiornamento congiunto Insegnanti Tecnici e Ufficiali di Gara è, per la FIJLKAM, l'occasione ideale per fare "il punto" della situazione. Il grande successo delle iniziative del settore a partire da Baku, passando per Lignano e Follonica, ci consegnano un Karate in grande salute e ricco di iniziative anche a livello locale. L'inizio di Novembre 2015 rappresenta una vera svolta nell'attività di crescita culturale del karate calabrese, poiché l'evento destinato al rinnovamento delle conoscenze in campo sportivo e culturale, si è svolto all'Università della Calabria sede di Rende, in provincia di Cosenza, nei giorni 7 e 8 Novembre. Il binomio UNICAL e FIJLKAM è destinato a scrivere una pagina importante per le attività della nostra Federazione e vedremo perché.

In precedenza Venerdì 6 Novembre una folta delegazione del Comitato Regionale Calabria guidato dal M° Gerardo Gemelli, pioniere del karate in Calabria, insieme al Presidente Onorario FIJLKAM Prof. Giuseppe Pellicone, al Vicepresidente del Settore Karate Sergio Donati, al Maestro Bibi Gufoni decano delle cinture nere, oggi unico 9° dan in Italia e consigliere del Presidente FIJLKAM dott. Domenico Falcone, al M° Geri Felici storico componente del gruppo operativo a supporto del consiglio federale e membro di commissioni nazionali, a Dominic Aloisio coordinatore della scuola nazionale e dell'area sportiva, dal V. Presidente Karate Calabria Francesca Bilardi, ha visitato la sede del Comitato provinciale FIJLKAM di Cosenza guidato dal M° Luciano Dichiera. Anche quest'ultimo può essere definito un pioniere del karate ma soprattutto del sociale, considerate le numerose iniziative che intraprende insieme allo staff dell'ASD Karate San Marco Argentano.

In questo comune, situato lungo la valle del Crati, fra i più importanti centri storico-culturali della provincia di Cosenza, in una delle strutture scolastiche che il comune aveva lasciato, è nata una vera e propria oasi delle arti



Il Prof. Pellicone con il M° Gufoni e il Vicepresidente federale Donati al centro provinciale FIJLKAM di Cosenza

marziali nella quale negli ultimi mesi si sono tenuti raduni collegiali, corsi ed eventi che hanno riscosso l'apprezzamento delle istituzioni locali e nelle comunità viciniori. Il M° Dichiera che dedica il suo tempo all'insegnamento del Karate è un uomo d'armi, pronto all'azione, e all'organizzazione.

Questo militante della legalità, grande esempio di diplomazia e forza di volontà, è stato capace di stabilire un vero record in fatto di reclutamento di giovani risorse che oggi stanno in FIJLKAM. E allora cari lettori cosa aspettiamo: se ci è riuscito Lui, perché ci fermiamo davanti al primo no dell'ultima istituzione? Queste che definiamo "competenze trasversali" hanno fatto diventare Luciano Dichiera, un punto di riferimento per le discipline FIJLKAM e anche quest'anno è il coordinatore del Corso Aggiornamento di Karate e responsabile per i rapporti con l'università.

L'apertura del Corso 2015 è stata celebrata dal Magnifico Rettore dell'Università della Calabria, Chiarissimo Prof. Gino Mirocle Crisci, che ha tracciato un bilancio positivo dei rapporti tra Cus Calabria e Fijlkam ed ha assicurato la

disponibilità per un futuro di successi reciproci. In seguito il Presidente Regionale FIJKAM Gerardo Gemelli, dopo il benvenuto ai convenuti, ha presentato le numerose autorità invitate: il Pro-Rettore Chiarissimo Prof. Luigino Felice, il Chiarissimo Prof. Luigi Palopoli, membro del CdA del CUS Cosenza, al dott. Francesco Violo, Presidente del CUS Cosenza, al Sindaco di Cervicati Massimiliano Barci, l'Artista di fama internazionale Eduardo Bruno, nativo di San Marco Argentano, l'Assessore alla Cultura del Comune di San Marco Argentano dott.ssa Angela Petrasso. Per la FIJKAM, oltre ai citati Prof. Giuseppe Pellicone, dott. Sergio Donati, Maestro Bibi Gufoni, Geri Felici e Dominic Aloisio, erano presenti alcuni dei relatori tra i quali il Dott. Fabio Verdone, Membro della Commissione Nazionale Karate Disabili, il Maestro Mimmo Maurino, uno dei docenti della parte pratica, M° Luciano Dichiera, dello staff nazionale Disabili Karate, Rosario Stefanizzi, membro dello staff nazionale Atleti Master, M° Riccardo Partinico, lo staff al completo del CTR Calabria e Giuseppe Gendolavigna, Responsabile Organizzativo della Campania, membro staff Karate disabili. Durante il discorso inaugurale sono stati ringraziati tutti i componenti delle commissioni regionali, i tecnici e gli atleti che hanno contribuito alla co-

struzione del progetto "Karate Calabria per il mondo" che con l'onda di successi ed entusiasmo raduna sotto un'unica bandiera, dal 2004, tutte le iniziative dei karateka questa bellissima terra.

A conclusione della cerimonia di apertura, a tutte le Autorità intervenute è stata donata una coppia di statuette che riproducono i bronzi di Riace, simbolo della storia e della cultura calabresi.

La location dell'Aula Magna all'interno dell'unica cittadella residenziale universitaria con Campus all'Americana in Italia, è davvero indicata per una formula "Magistrale" nel-

la quale i componenti sono: la cultura sportiva e il karate conditi con la tradizionale ospitalità che solo i calabresi sanno farti assaporare.

La mensa universitaria e la palestra del CUS Cosenza, co-



Il gruppo dirigente in visita a S. Marco Argentano



Tutti sull'attenti al CUS Cosenza

struite per rifo-
cillare il corpo e
lo spirito degli
studenti hanno
esperito magi-
stralmente la
propria funzione
anche per i ka-
rateka calabresi
coordinati dal
Maestro Enzo
Migliarese. Le
lezioni di Kata
sono state curate
dal Maestro Do-
menico Maurino,
7° Dan, docente
nazionale dello

shotokan. Il Kumite era invece di pertinenza dei Maestri Franco Bellino e Rosario Stefanizzi. Le lezioni per gli ufficiali di gara erano condotte dall'internazionale Vincenzo Martino. E la sintesi sugli aspetti delle proiezioni del karate, sia sotto l'aspetto agonistico che didattico, era a cura del Maestro Enzo Failla. Tutti i citati sono grandi docenti dotati di abilità e maestria.

Come i due atleti al vertice delle classifiche del karate per disabili: Giusy Albano e Mario Ambrosi, la loro esibizione ha strappato gli applausi dei presenti per molti minuti.

REGIONALI KARATE

Il bilancio di questa trasferta è tutto nelle parole di Sergio Donati Vice Presidente Nazionale del Karate:

<< Anche in Calabria abbiamo vissuto un fine settimana emozionante fatto di sport e amicizia. La mia presenza testimonia la vicinanza del Consiglio di Settore a questa regione ricca di prestigio, che presenta un serbatoio di energie, patrimonio della FIJKAM anche in prospettiva futura. Ho trovato il livello tecnico degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti veramente molto raffinato>>

Al sottoscritto gg (con caratteri grandi è Gerardo Gemelli...) è stata riservata un'accoglienza davvero calorosa, a testimonianza dell'antica collaborazione fra le regioni del Sud...cose da Maestri. Alla prossima.



Squadre Master a confronto nei Memorial "Marsiglio e Fantelli"

Lombardia



di Giuseppe Macrì

Si è svolto sabato 19 novembre a Mede (Pavia), c/o il Palasport "Ugo Fantelli", il 6° Memorial G. Marsiglio e il 2° Memorial U. Fantelli, trofeo Master a Squadre. Organizzato impeccabilmente dal Maestro A. Siviero, dal Judo Amisaniano Ugo Fantelli, con il contributo e patrocinio dei Comuni di Mede, Valle Lomellina e i commercianti. Un minuto di raccoglimento, per i tragici eventi della sera precedente a Parigi e poi le Rappresentative di Lombardia, Piemonte e Toscana, hanno dato vita nei maschi, ad 1 quadrangolare nella fascia d'età M1/M3 e ad un triangolare nella fascia d'età M4/M7; nelle donne, ad un incontro andata e ritorno nella fascia d'età F1/F7.

Il fascino della gara a squadre, ha subito acceso la competizione e nonostante la Toscana l'abbia fatta da leone, il risultato è sempre rimasto in bilico fino all'ultimo.

M1/M3 1^ Toscana-2^ Lombardia A - 3^Piemonte-4^

Lombardia BM4/M7 dopo la classifica avulsa 1^ Toscana-2^ Lombardia- 3^Piemonte F1/F7 1^ Toscana-2^ Lombardia/Piemonte (Insieme).

Come avviene ultimamente sempre più frequentemente alle gare Master, anche sabato a Mede si sono rivisti atleti, che non salivano da tempo su un tatami per partecipare ad una competizione, (D. di Matteo FFGG, G. Ninfo C.S. Carabinieri) ed ogni volta è come fare un salto nel passato, con il piacere di vedere, che nonostante la benzina finisca prima, i movimenti siano più lenti, il buon judo rimane.

Hanno presenziato la manifestazione le signore Fantelli e Marsiglio, che con le autorità Comunali, del Coni e della Fijlkam hanno premiato i partecipanti, con la Toscana che grazie alle tre vittorie, si è aggiudicato, anche il Trofeo Assoluto.

Nell'occasione un premio speciale con targa in argento della Banca Carige, è stata consegnata a Fabio Brocchieri Tecnico/Atleta medese, per gli straordinari risultati conseguiti nel 2015.



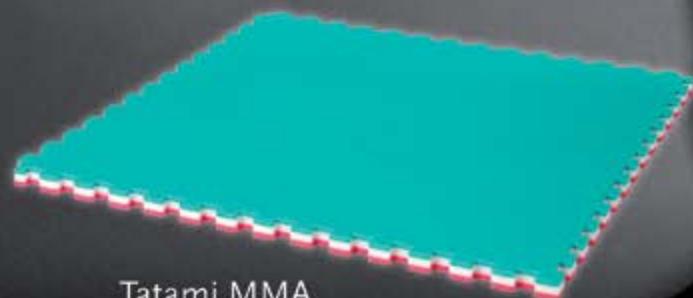


TROCELLEN

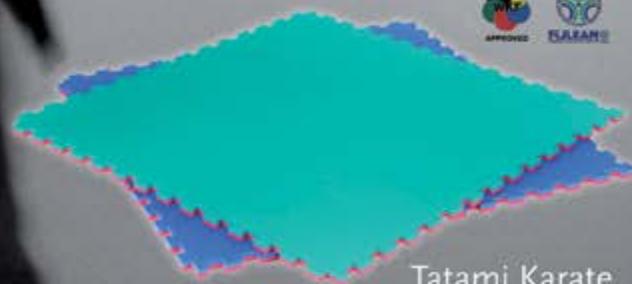
FURUKAWA Otsuka

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

Il magico numero 12: Grand Championship Karate

Campania



testo e foto di Giuseppe Gendolavigna

In occasione del Pizza Festival col patrocinio del Comune di San Valentino Torio, il 23 luglio ore 20:30 all'interno della villa comunale, la A.S.D. Shirai Club S. Valentino, capitanata dal M° Antonio Califano, ha organizzato il Grand Championship Karate dove 12 giovani campioni della Nazionale giovanile di Kumite, si sono affrontati in una originale formula di gara ad invito.

Il numero 12 racchiude al suo interno tanti elementi di mistero: il numero degli apostoli, la scala dodecafonica, le stelle della bandiera europea, il numero dei segni zodiacali. Questi dodici campioni sono nati tutti sotto la stella del sano agonismo e proprio intorno ai dodici anni sono stati iniziati alle formule di gara regolamentate dal CONI

Il Karate, disciplina di combattimento nata in oriente e trapiantata in Italia da oltre 50 anni, attraverso la FIJKAM, Federazione Sportiva Nazionale ultracentennale, sull'onda del successo dei Giochi Europei di Baku 2015, ottiene grandi riconoscimenti agonistici attraverso il lavoro di reclutamento sul territorio operato dai propri associati. In una prima fase i principianti sono addestrati con tipologie di gara che forniscono le basi in ottica multidisciplinare. Solo in seguito si potranno affrontare le logiche di una competizione che potrebbe in taluni soggetti scatenare le famose motivazioni primarie, mentre in altri divengono fonte di malcelata frustrazione. Come ovviare a questi fenomeni? Scegliendo la palestra giusta mediante un criterio semplicissimo: la verifica delle cose che si dicono.

Shirai S. Valentino Torio è ormai leader in provincia di Salerno nella specialità kumite, con numerosi titoli italiani e internazionali è al vertice come società Campione D'Italia. Da questa fabbrica di talenti sono usciti atleti di punta come: Antonio Vastola, Gianluca De Vivo, Angelo Crescenzo, Asia Staglioli e molti altri. Tutto certificato e certificabile...provare per credere!!!

Quest'anno grazie all'intervento dell'amministrazione comunale guidata dal Dott. Michele Strianese con il sup-

porto dello staff del M° Califano e del Comitato Regionale Campano settore Karate coordinato dal M° Nicola Mirabella, si è svolto un torneo frutto di una formula che offre agli spettatori un gradevole punto di osservazione della nostra disciplina.

Non la gara fine a se stessa ma la visibilità della bravura degli atleti per sottolineare il fascino della nostra arte marziale, che contiene al suo interno il giusto mix di forza, coordinazione e controllo motorio.



Proprio queste caratteristiche rendono il karate adatto ad ogni età e i numeri dei praticanti sono sempre in aumento. In particolare nella nazionale giovanile di karate c'è una folta presenza degli atleti campani e salernitani. E non solo!

Dal vivaio della provincia di Salerno sono invitati nelle categorie di peso light-Roberto Ferraiolo, Roberto Panozano, Augusto Celentano dello Shirai S.Valentino- Francesco Pinto dell'Olympic Planet Mercato S. Severino dei Moffa Brother- e dalla regione Lazio Flavio Ucar in forza al Mizar Center Roma, del M° Ribichini e Augusto Salvati del Obiettivo karate Roma del M° Cialente. Nella categorie heavy erano presenti: Luca Buono e Giovanni Iervolino Shirai-Abbes Mouhdine e Francesco Russo dell'Olympic Planet- Lorenzo Pietromarchi del Mizar Roma e Michele

Ciani dello Sporting Village Bologna del M° Maurizzi.

I curriculum di questi giovani sono contenuti negli annali della World Karate Federation e la loro bravura è indiscussa. Oltre alla giusta location e ad un palcoscenico tutto dedicato a loro, hanno dovuto dimostrare al pubblico che il vasto repertorio di tecniche di braccia, gambe e proiezioni non determina infortuni e garantisce uno sviluppo armonico della personalità. Infatti prima, durante e dopo, i contendenti sul tatami, sono amici e grazie ai social network rimangono in contatto al di là della distanza geografiche. Si supportano a vicenda anche nei raduni collegiali della Nazionale coordinata dal M° Salvatore Nastro, ai quali ormai sono abbonati e sono consapevoli che un gruppo di lavoro è tale anche quando uno dei componenti per ragioni numeriche non riesce a vincere in quell'occasione.

La cronaca ci consegna gli incontri delle semifinali tra Ferraiolo e Ucar e fra Pinto e Celentano nei pesi leggeri. In seguito Pinto e Ferraiolo si affrontano per la finale e la spunta quest'ultimo, che è l'atleta di casa.

Nei pesi mediomassimi scontro fra Buono e Ciani e e fra Mouhdine e PietroMarchi. La finale fra l'atleta bolognese e Abbas si risolve con la vittoria di quest'ultimo, che ha superato brillantemente i postumi di un infortunio.

Quel che rimane è stata una grande serata di sport e di amicizia che deve essere sicuramente replicata. Infatti il Direttore Tecnico M° Antonio Califano, fresco di nomina in seno alla commissione nazionale karate master ci ha assicurato che l'anno venturo la pizza e il karate saranno protagonisti ancora a S. Valentino Torio, grazie al sostegno del sindaco Dott. Michele Strianese



SPONSOR TECNICO




ROBE DI KAPPA®



Judo: didattica dello "speciale" La Transizione in piedi a terra

Pierantozzi Emanuela¹, Calmet Michel², Muroi Rosamaria², Franchini Emerson³

¹Università di Genova (ITA), ²Università di Montpellier (FRA), ³Università di San Paolo (BRA)

In questo quarto -ed ultimo- articolo termineremo la nostra proposta di progressione didattica dello *speciale*, affrontando la transizione dal *nage waza* al *ne waza*. Definiremo dapprima la transizione, poi valuteremo le competenze che deve possedere un *judoka* nella lotta a terra: competenze che rappresentano presupposti indispensabili per il successo nella transizione; alla fine della nostra proposta di progressione, descriveremo alcuni esempi pratici di come si può insegnare ed esercitare questo "segmento" di combattimento.

A nostro parere, il *Tokui waza* non solo va insegnato quanto prima, ponendosi in movimento nelle diverse direzioni di spostamento, con diverse prese e combinazioni, ma anche proposto in correlazione diretta con le possibili conclusioni a terra. In altre parole, è per noi fondamentale che l'atleta diventi abile anche nell'eseguire una transizione efficace, poiché questo tipo di preparazione renderà possibile la vittoria in gara, grazie alla capacità di arrivare ad una soluzione a terra, nel caso la proiezione non sia stata da *ippon*.

L'allenamento sistematico alla transizione permetterà lo sfruttamento di una situazione ricca di opportunità, poiché -nel passaggio da *nage waza* a *ne waza*- la coppia degli atleti è in squilibrio, e quindi in una situazione in cui è relativamente facile attuare le possibili conclusioni al suolo. In effetti, per realizzare la tecnica di *ne waza* da punteggio, occorre -come per la tecnica in piedi- essere preparati a realizzare efficacemente e repentinamente uno squilibrio, affinché l'avversario sia posto in una situazione instabile e reso così vulnerabile alle azioni di attacco. La transizione offre quest'opportunità; tuttavia ciò vale sia per chi esegue la tecnica in piedi che per chi la subisce: tra i due *judoka* vincerà il più rapido nell'applicare una transizione efficace.

E' evidente che, affinché la transizione divenga un'opportunità di vittoria, vada "automatizzata", cioè studiata ed esercitata in maniera sistematica e continuativa.

Presupposto della transizione efficace sono le competenze acquisite nel combattimento a terra. Queste, a nostro parere, si possono sintetizzare nelle seguenti capacità che deve possedere un *judoka* in gara:

- sapere eseguire almeno una tecnica da punteggio per ogni gruppo di fondamentali a terra (immobilizzazioni, leve e strangolamenti) ;
- essere in grado di neutralizzare le difese più comuni che l'avversario può attuare in *ne waza* ;
- sapere replicare i passaggi a terra, e le tecniche da punteggio apprese, sia a destra che a sinistra ;
- essere in grado di orientarsi al suolo facilmente.

Per potere dominare il *ne waza* il *judoka* dovrà, quindi, apprendere nel corso della sua formazione non solo le tradizionali tecniche a terra da punteggio (immobilizzazioni, leve e strangolamenti), ma anche gli eventuali "passaggi intermedi", che possiamo definire semplicemente "passaggi a terra", necessari a superare le posizioni di difesa più comuni che *Uke* può assumere durante il combattimento a terra (figura 1).

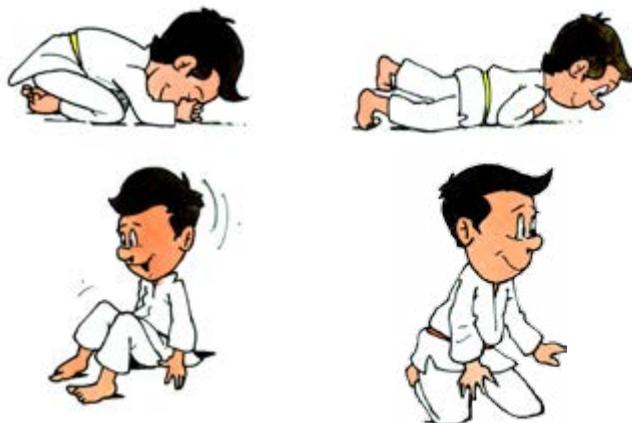


Figura 1: alcune delle più comuni posizioni di difesa a terra di Uke

Per ognuna di queste difese, il *judoka* dovrebbe imparare almeno un passaggio a terra e cace, con successiva conclusione da punteggio. Ad esempio, per neutralizzare la posizione di difesa "quadrupedia prona" di *Uke* (figura 2), egli dovrebbe attuare il passaggio a terra de nito da noi "gira tartaruga", ossia un'azione che permette di rovesciare *Uke* sulla schiena e così concludere, nel nostro caso, in *hon kesa gatame* (figura 3).



figura 2: posizione di difesa in quadrupedia prona di *Uke*

Esecuzione a "destra"



Esecuzione a "sinistra"



figura 3: passaggio a terra "rovesciamento gira tartaruga" eseguito su entrambi i lati, concluso con *hon kesa gatame*

Nel rispetto del principio della multilateralità, sarà importante insegnare, e rendere oggetto di allenamento, i passaggi e le tecniche da punteggio a terra -come si fa per le tecniche in piedi- sia a destra che a sinistra, sia singolarmente che in combinazione.

Nella situazione di *ne waza* sarà fondamentale a nare il senso dell'orientamento. A terra, infatti, un principiante perde facilmente i riferimenti spaziali, non avendo l'abitudine a muoversi in tale posizione: rischia perciò di restare disorientato e di non essere in grado di addivenire ad una conclusione rapida.

Per allenare questa capacità, consigliamo l'utilizzo di esercitazioni speci che. Negli esempi, qui di seguito riportati, si allena la capacità di orientamento nell'esecuzione del passaggio "gira tartaruga", facendo dapprima muovere *Uke* rispetto a *Tori* (esempio gura 4) e poi viceversa (esempio figura 5).

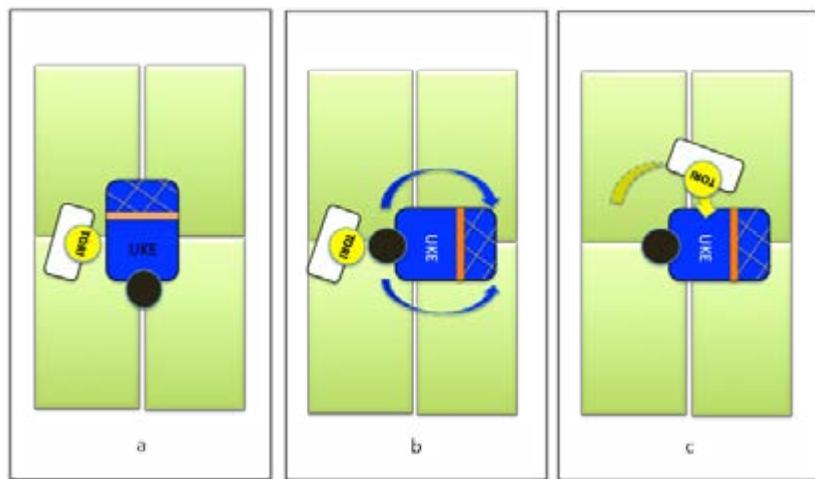


figura 4: Esercizio di orientamento n. 1 : *Uke* in quadrupedia prona, *Tori* si pone in ginocchio al suo anco destro (a) al primo via del tecnico *Uke*, mantenendo la stessa posizione di difesa, si sposta sul tatami girando su se stesso in senso anti orario o orario (b), al secondo via *Uke* si ferma e *Tori* deve riprendere la posizione corretta (c) ed esegue il passaggio « gira tartaruga ». Lo stesso esercizio andrà ripetuto con *Uke* che girerà nel senso opposto al precedente e con *Tori* che partirà dal lato opposto.

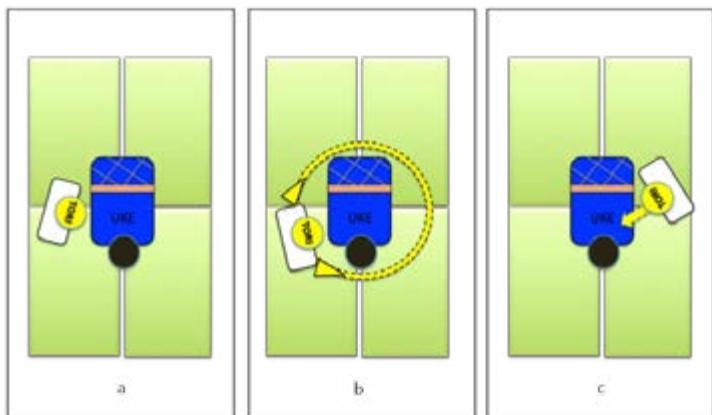


figura 5: Esercizio di orientamento n. 2 : Uke in quadrupedia prona, Tori si pone in piedi al suo fianco destro (a) al primo via del tecnico Tori si sposta sul tatami girando attorno ad Uke in senso anti orario o orario (b), al secondo via Tori deve eseguire il passaggio « gira tartaruga » dal fianco a lui più vicino in quel momento (c). Lo stesso esercizio andrà ripetuto con Tori che girerà in senso opposto al precedente o con partenza da un'altra posizione.

Inoltre, affinché l'allievo acquisisca, durante lo studio, un repertorio di passaggi a terra per una transizione efficace, è utile insegnare almeno un passaggio per ognuna delle principali "direzioni d'attacco da in piedi a terra". In altre parole, Tori deve essere in grado di attaccare la zona del corpo a lui più prossimale, dopo la proiezione in piedi; ciò sarà utile ad avere più probabilità di successo, poiché nella transizione, oltre la precisione, è premiata la rapidità d'esecuzione. Ad esempio, assumendo sempre la posizione di difesa "quadrupedia prona", se riduciamo -per semplicità- a quattro le possibili direzioni d'attacco in piedi-a terra, per ognuna di queste Tori dovrebbe avere la capacità di eseguire un passaggio di successo (figura 6), ovverosia, applicare rispettivamente: da dietro il *sankaku inverso* a destra e a sinistra, dai fianchi il "gira tartaruga" a destra e a sinistra, e dal davanti *sankaku* destra e sinistra.

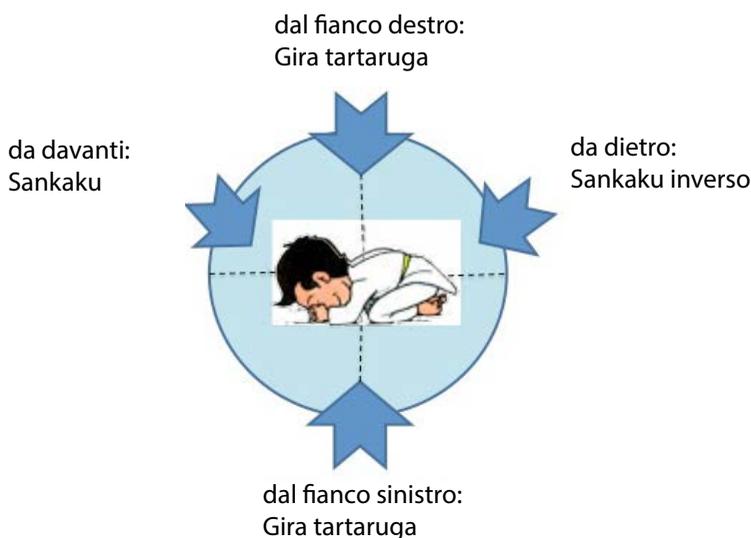


figura 6: le quattro principali direzioni d'attacco a terra e il rispettivo passaggio da eseguire con Uke in quadrupedia

Veniamo ora alla nostra peculiare proposta didattica. L'allenamento che verte sulla transizione va iniziato presto: a nostro parere già a livello di principianti che sappiano eseguire, con discreta sicurezza, le prime tecniche di proiezione, due o tre immobilizzazioni (se adulti, anche una leva e uno strangolamento) e uno o due passaggi a terra. Con i principianti la progressione didattica della transizione sarà un lavoro "generale", cioè eseguito adottando le tecniche in piedi appena apprese. Quando l'atleta avrà identificato i suoi *tokui waza*, il lavoro potrà proseguire in maniera più specifica, includendo i suoi *speciali*.

La nostra progressione si può suddividere in quattro tipologie di studio qui di seguito elencate:

1. studio della transizione diretta *ne waza - nage waza* ;
2. studio della transizione con differenti posizioni di difesa a terra di Uke ;
3. studio della transizione quando Tori cade a terra, perché subisce il contrattacco al suo *speciale* in piedi ;

4. studio della transizione quando è *Uke* ad attaccare in piedi applicando il suo *speciale*, mentre *Tori* neutralizza il suo attacco portandolo poi a terra.

Naturalmente, tutte le tecniche di studio sono da esercitare sia dal lato dominante che da quello opposto, dapprima in posizione statica, poi dinamica. Una volta consolidato l'apprendimento, l'esercizio può essere eseguito con *Uke* che contrasta il lavoro di *Tori*, applicando difese e/o contro-tecniche nei momenti chiave.

1) Studio della Transizione diretta ne waza - nage waza

Questo studio serve ad allenare il *judoka* nella continuità dell'azione, dal combattimento in piedi a quello a terra. Spesso nelle palestre l'insegnante, per motivi pratici, non svolge simultaneamente il lavoro in piedi e quello a terra. Così facendo, privilegia uno degli aspetti più importanti dell'attività fisica -la sicurezza- ma trascura, inevitabilmente, l'allenamento in un segmento fondamentale, il collegamento in piedi-a terra. Per evitare ciò, si dovranno creare dei momenti di studio specifici, che vertano su tale collegamento.

Fondamentale sarà garantire il giusto spazio di lavoro per coppia di atleti, mediamente superiore a quello necessario allo studio separato delle tattiche in piedi o a terra.

In questa fase, s'insegnerà a *Tori* a concludere la tecnica di proiezione con una tecnica di *ne waza* da punteggio. Nella figura 7 riportiamo due esempi. In questa fase *Uke* collaborerà con *Tori*, cadendo correttamente sul dorso, e aspettando in questa posizione di decubito supino la conclusione a terra del suo compagno.

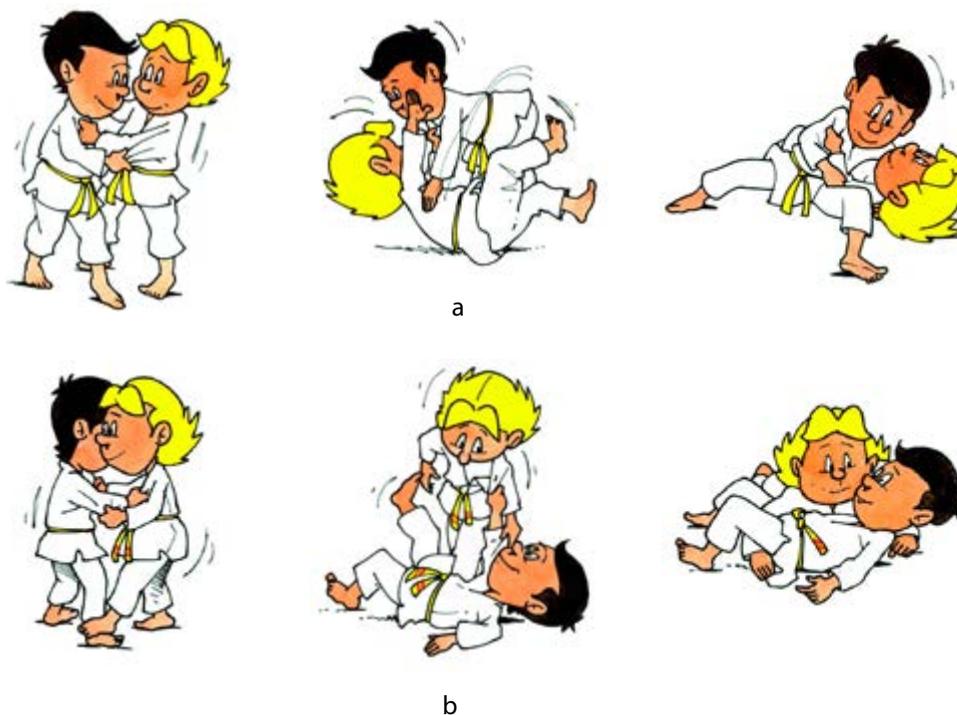


Figura 7: transizione diretta: a) O goshi –Kuzure kesa gatame, b) De ashi barai – Yoko shio gatame

In genere, non è affatto semplice allenare i principianti nelle pratiche di transizione salvaguardando la sicurezza, giacché essi manifestano spesso problemi di controllo durante la proiezione. Pertanto, occorrerà innanzitutto scongiurare tale rischio di un controllo inadeguato, scegliendo la tecnica più appropriata in piedi, e spiegando esaurientemente a *Tori* che bisogna prima proiettare correttamente e poi andare a terra, evitando di cadere in maniera scomposta su *Uke*, per la fretta di porlo in *Osaekomi*.

In questa fase, nei bambini si potrà variare l'immobilizzazione a terra da realizzare dopo una stessa proiezione, o, per contro, si potrà variare la tecnica in piedi da eseguire prima di una stessa immobilizzazione; invece, negli adulti si potrà inserire -dopo la proiezione- anche la leva articolare diretta (come ad esempio *Juji gatame* dopo *Tai ototshi*) o lo strangolamento (come ad esempio *Nami Juji Jime* dopo *O uchi gari*).

2) Studio della Transizione con differenti posizioni di difesa di Uke

In questa seconda tipologia di situazione, oggetto di studio, introdurremo i passaggi a terra che *Tori* può eseguire, al fine di neutralizzare le varie posizioni di difesa che *Uke*, dopo essere stato proiettato con lo *speciale*, può assumere.

Sarà l'insegnante a scegliere le situazioni di studio più opportune, in base al repertorio tecnico dei suoi allievi. Ad esempio, uno specialista di *Uchi mata* e/o *O uchi gari* spesso finisce a terra con l'avversario supino, che si difende trattenendo l'arto inferiore dell'attaccante; chi utilizza questi due speciali, dovrebbe apprendere il passaggio a terra che permette la liberazione della gamba, per procedere poi alla definitiva immobilizzazione dell'avversario senza eccessivi problemi.

Nel nostro esempio, per semplicità descrittiva, scegliamo come prima difesa -dopo la proiezione- il caso di *Uke* in quadrupedia prona (fig. 2).

Nel caso proposto, *Tori* proietta *Uke* con *de ashi barai* a destra, e quest'ultimo si difende girandosi e raccogliendosi in quadrupedia prona, dopo essere caduto correttamente sulla schiena; *Tori* allora lo attacca dal fianco più prossimale con il passaggio "gira tartaruga", per poi concludere con *hon kesa gatame* (figura 8).

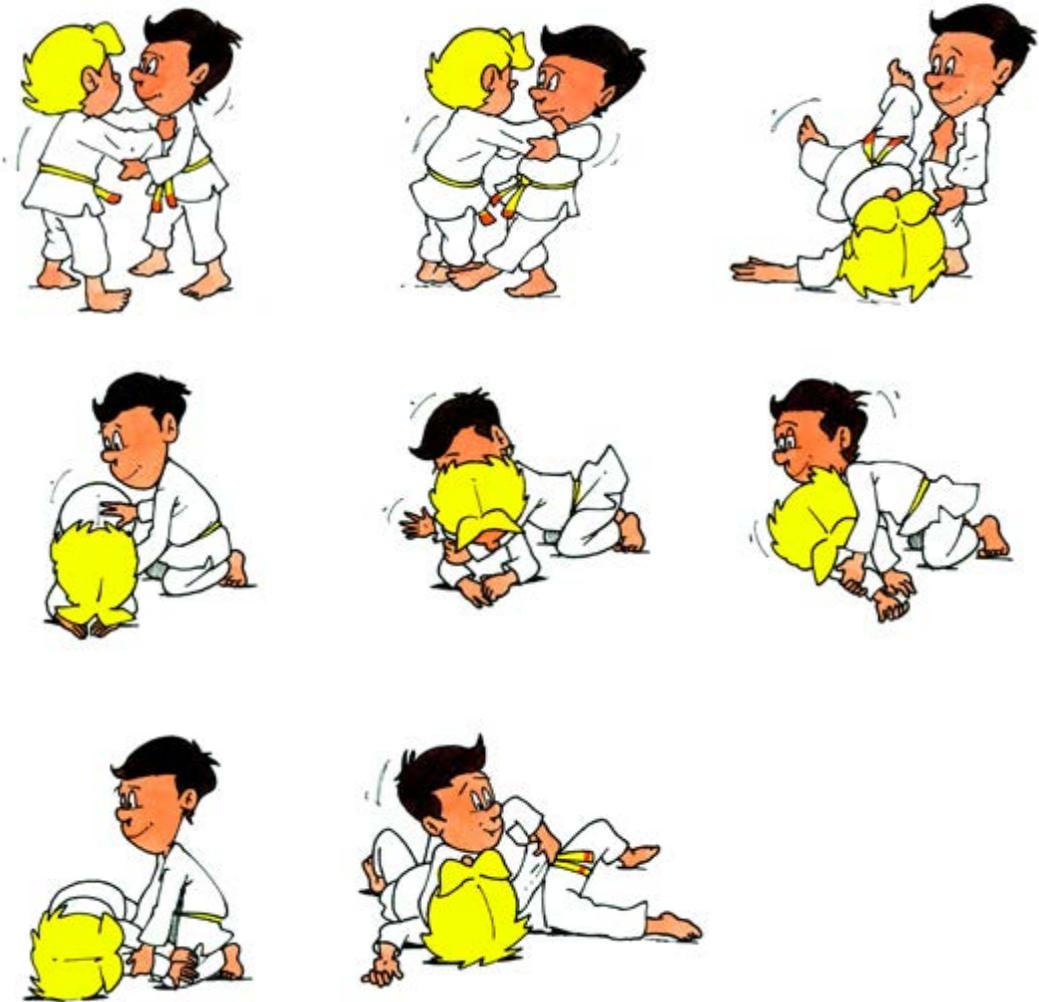


figura 8: Esempio di transizione appartenente alla seconda tipologia di situazioni di studio

Una volta scelta la situazione di studio, l'insegnante, ai fini della progressione didattica, dividerà la sequenza proposta nei quattro momenti chiave che la caratterizzano:

1. azione in piedi ;
2. transizione ;
3. passaggio a terra ;
4. conclusione a terra.

Nella figura 9 riportiamo come esempio la suddivisione sopra descritta, applicata alla transizione della figura 8. Le frecce arancioni stanno ad indicare che si dà particolare attenzione all'apprendimento della continuità delle azioni. Principale obiettivo di questo primo esercizio sarà, infatti, quello di rendere fluido il collegamento dei vari passaggi, senza che *Tori* perda il controllo di *Uke*.

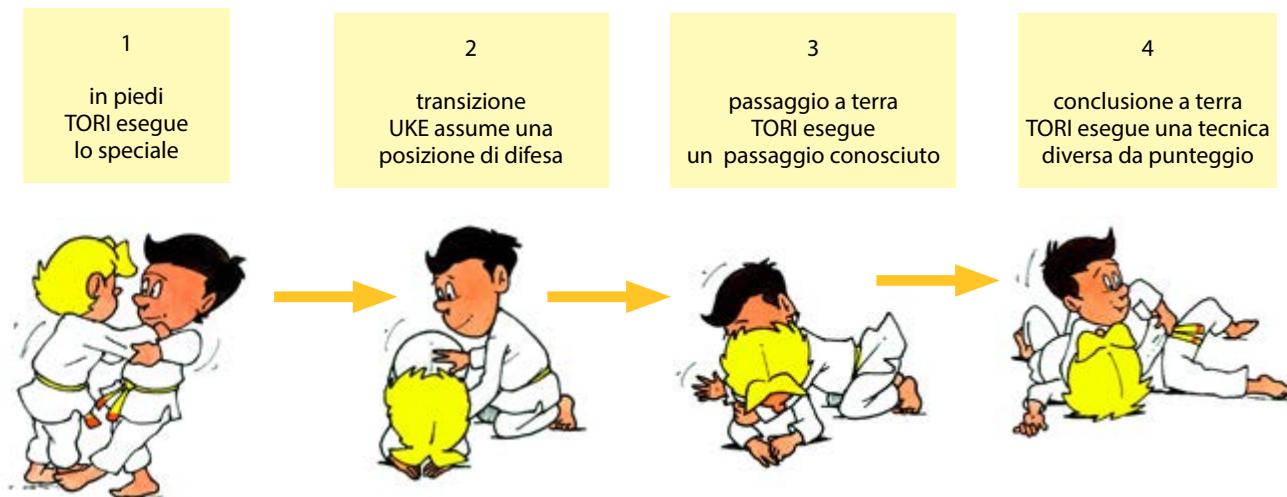


Fig.9 I quattro momenti chiave della transizione nella seconda fase di studio.

Quando *Tori* avrà acquisito una buona abilità nell'eseguire il primo esercizio, si cercherà di migliorare questa tipologia di transizione, applicando delle variazioni alla sequenza dei quattro momenti chiave.

Si potrà liberamente variare tale ordine, come si riterrà più opportuno:

- a) la conclusione finale, momento chiave n. 4, applicando un'immobilizzazione differente, o una leva, o uno strangolamento (figura 10) ;
- b) il passaggio a terra, momento chiave n. 3 (figura 11) ;
- c) la difesa di Uke, momento chiave n. 2 (figura 12) ;
- d) lo speciale utilizzato, momento chiave n. 1 (figura 13).

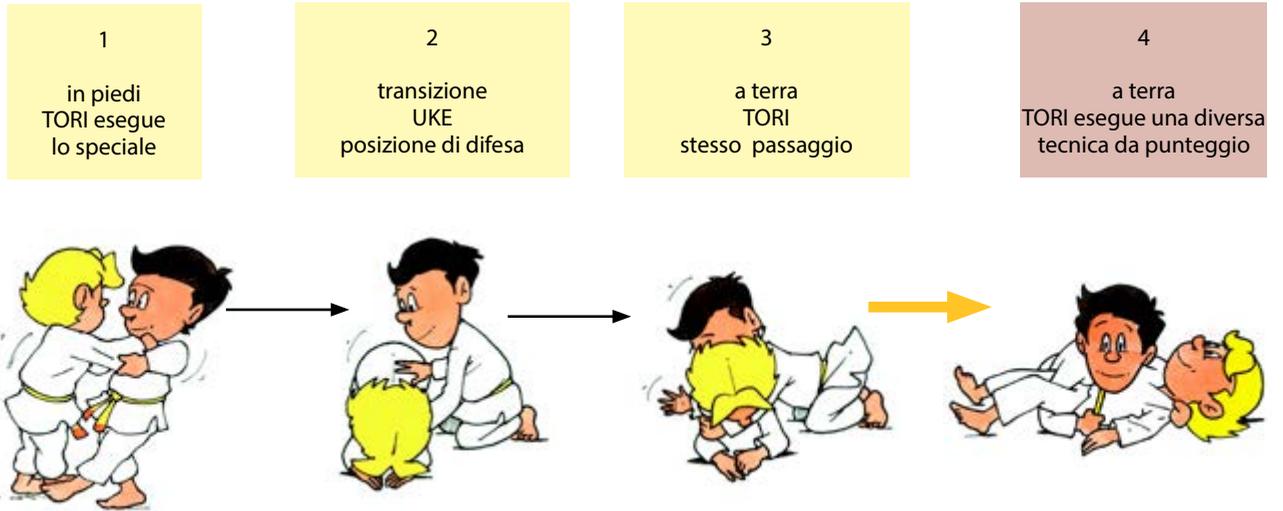


Fig.10 variazione del momento chiave 4: cambiare la conclusione finale

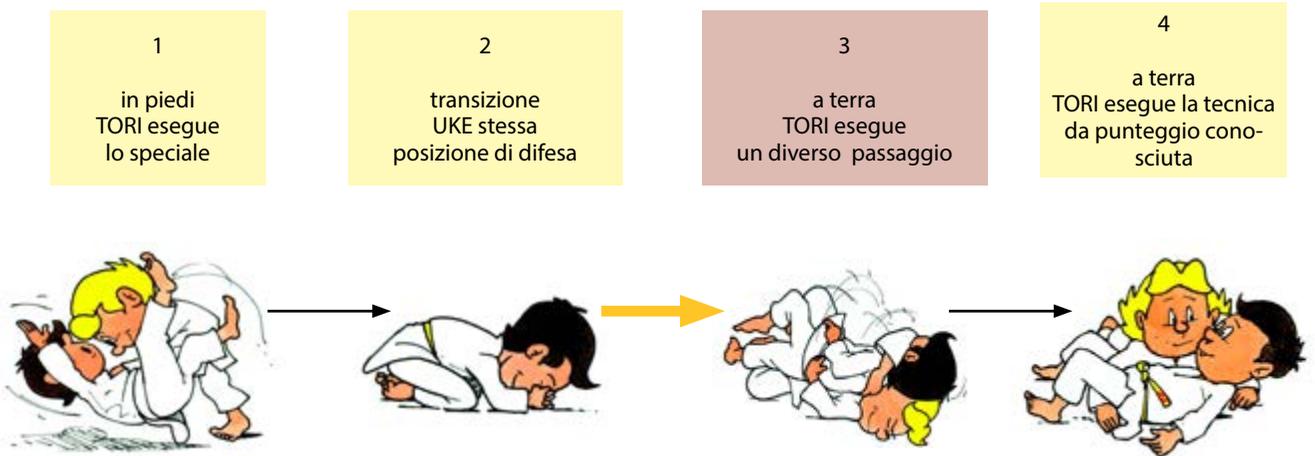


Fig.11 variazione del momento chiave 3: cambiare il passaggio a terra

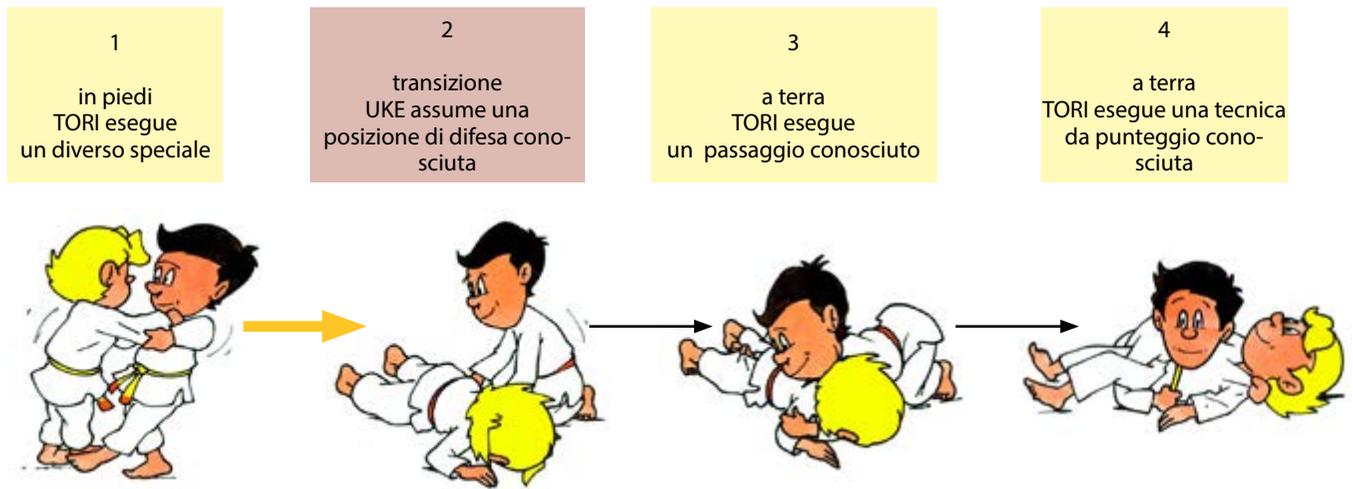


Fig.12 variazione del momento chiave 2: cambiare la posizione di difesa di Uke

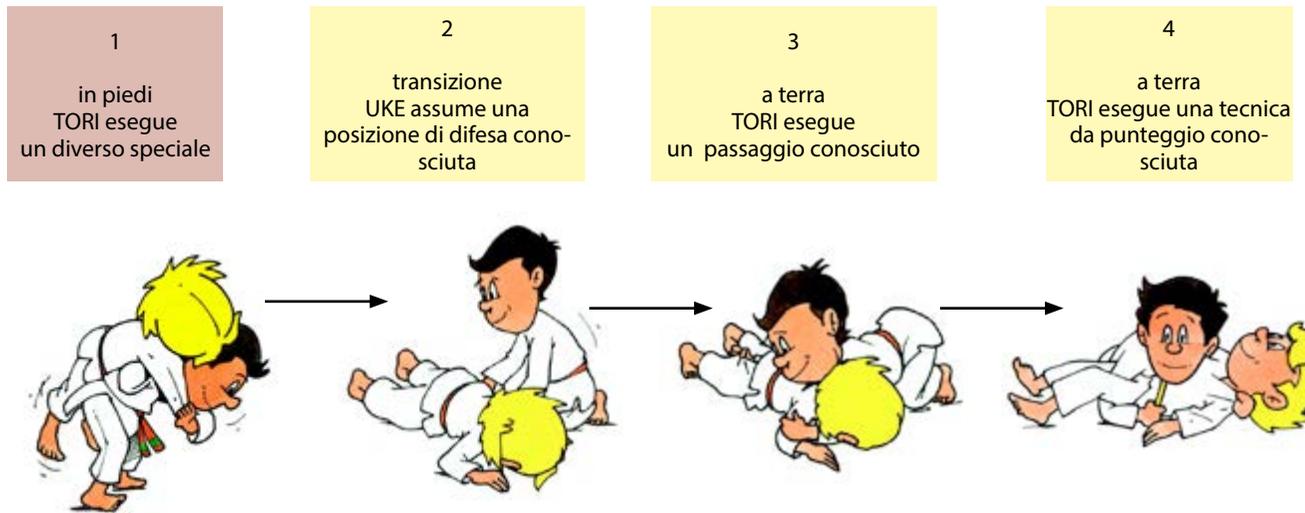


Fig.13 variazione del momento chiave 1: cambiare lo speciale in piedi

L'obiettivo finale di questa fase dello studio è che *Tori* diventi abile nell'eseguire una transizione, mediante cui ogni suo speciale in piedi conduca ad una conclusione a terra da punteggio, in virtù dell'acquisita capacità di neutralizzare efficacemente le possibili posizioni di difesa di *Uke* (fig. 14).

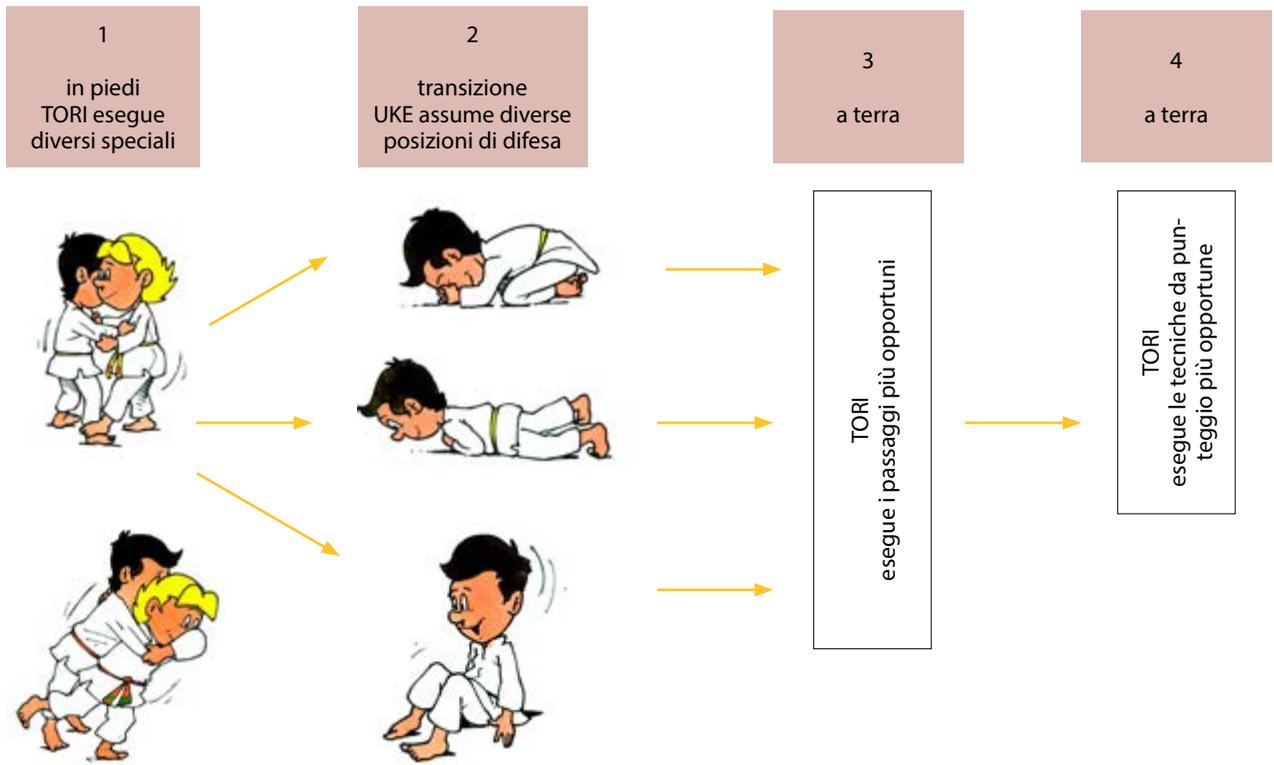


figura 14: schema di sintesi dello scopo finale dello studio di questa fase

3) Studio della Transizione allorché Tori cade a terra, dopo aver subito il contrattacco al suo speciale in piedi.

Sappiamo che, in gara, lo speciale in piedi del nostro allievo può subire azioni di difesa o tecniche di contrattacco; pertanto, occorre che l'allievo si alleni anche nella transizione in tale evenienza. In questa fase di studio si ripeterà, quindi, lo schema proposto precedentemente, ma si aggiungerà la difesa/contrattacco in piedi di Uke, e sarà questa azione a portare a terra i due *judoka*. L'allenatore dovrà proporre le situazioni che si sono presentate più frequentemente in combattimento di allenamento o di gara, e suggerire le soluzioni più opportune. Nella figura 15 riportiamo un esempio in cui il nostro allievo, specialista di *deashi barai*, subisce un contrattacco, ma non si avvilisce e prende subito dopo il sopravvento, concludendo con successo a terra. In questa fase di studio i momenti chiave passano da 4 a 5, inserendo la difesa/contrattacco di Uke al momento 2.

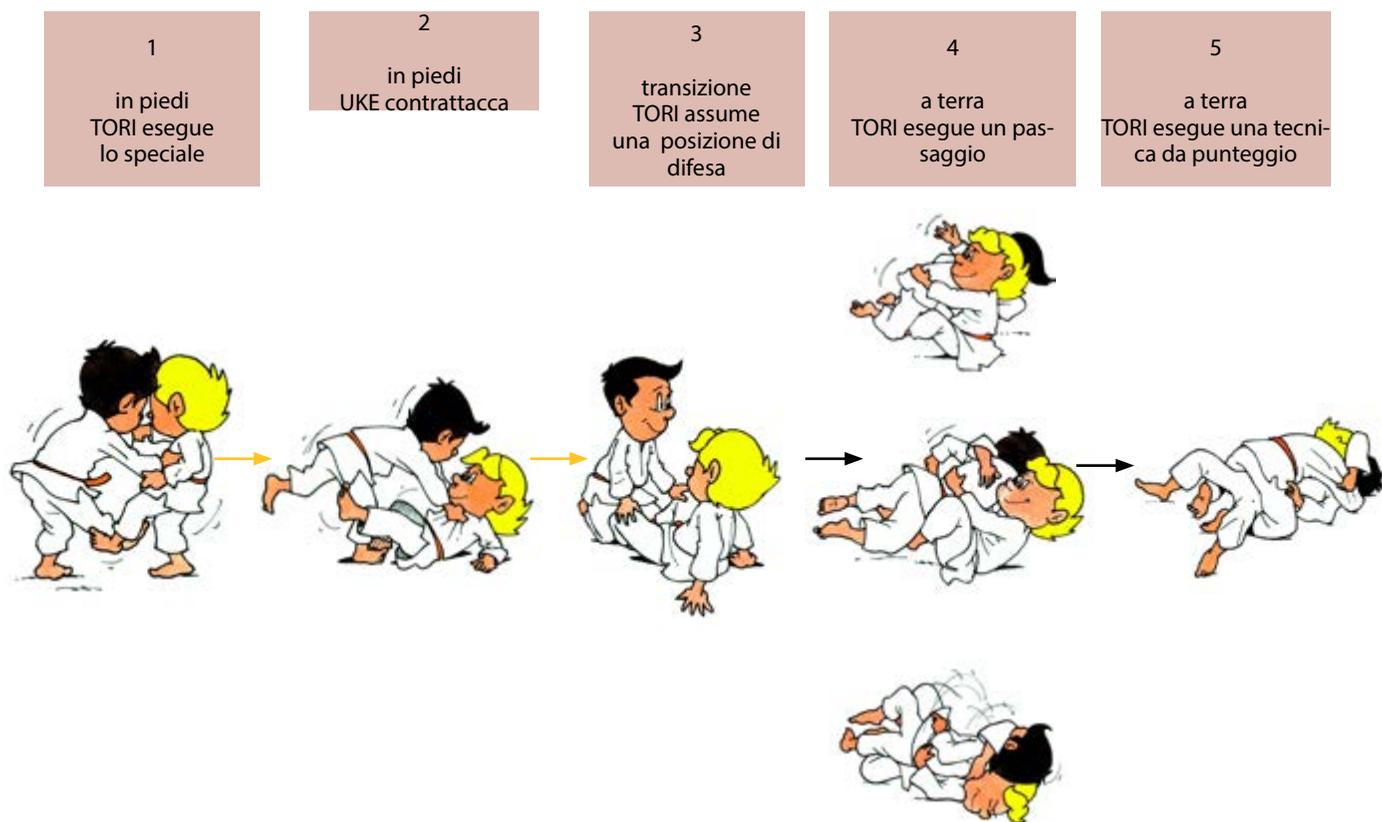


figura 15: i cinque momenti chiave della terza tipologia di situazioni di studio

4) Studio della Transizione allorché Uke attacca in piedi, e Tori neutralizza il suo attacco portandolo a terra con difesa o contraccolpo.

Terminiamo la progressione con una quarta tipologia di studio della transizione, che partirà sempre dallo *speciale*, applicato, però, questa volta da *Uke*. Questo studio permetterà di allenare il nostro *judoka* ad iniziare un’azione di difesa o contraccolpo in piedi, ed a concludere con una tecnica da punteggio a terra. I momenti chiave saranno sempre cinque, cambieranno solo i primi due, dove sarà *Uke* ad attaccare e *Tori* a difendere o contrattaccare in piedi. I successivi momenti saranno uguali a quelli studiati in precedenza. Anche qui l’insegnante dovrà proporre le situazioni più frequenti. Nella figura 16 riportiamo il nostro esempio.

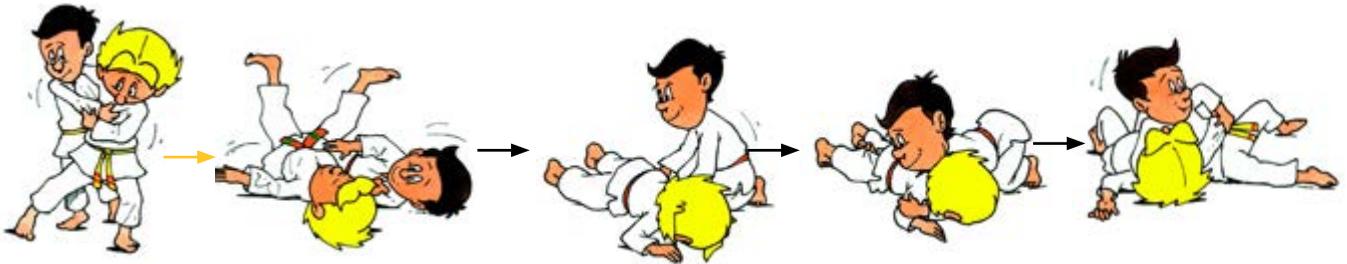
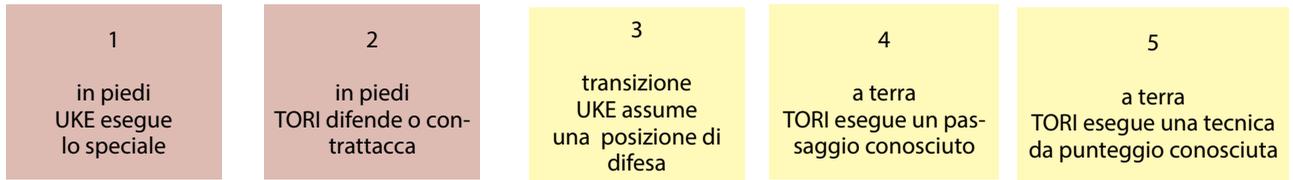


figura 16: i cinque momenti chiave della quarta tipologia di situazioni di studio

Riassumendo, affinché la transizione sia efficace, a nostro avviso sarà fondamentale apprendere:

- una buona capacità di lotta a terra;
- almeno un passaggio a terra per le difese più frequenti che può assumere l'avversario dopo il nostro *speciale* ;
- l'abilità di capovolgere la situazione a terra anche quando si subisce un contraccolpo in piedi ;
- la capacità di concludere a terra con successo dopo una difesa o contrattacco eseguito in piedi.

Chi si perfezionerà in tutte queste abilità, diverrà sicuramente un *judoka* completo e temibile.

In conclusione, confidiamo che questi quattro articoli rappresentino un utile contributo allo studio della nostra bellissima disciplina, la quale, oltre ad essere -ovviamente- annoverata tra gli sport, assurge a livello di arte, dai contorni sfumati ed in costante divenire.

Poiché il dibattito vuole essere aperto, il lettore che volesse esprimere il proprio parere su questo lavoro o su una parte di esso, riferendo anche la sua esperienza, può scrivere a emanuela.pierantozzi@gmail.com

disegni di Giulio Ricci dal manuale "Judo Scuola Primaria"

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

80 anni fa Marcello Nizzola vinceva il titolo europeo nella lotta stile libero

di Livio Toschi - foto Collezione Livio Toschi

Grazie a Frank Chamizo Marquez lo scorso settembre la FIJLKAM si è aggiudicata la prima medaglia d'oro in un Mondiale seniors di Lotta SL. Il primo titolo europeo nella disciplina lo vinse Marcello Nizzola ben 80 anni fa. Nizzola nacque a Genova nel 1900. Dal 1925 si segnalò ai campionati italiani di greco-romana, affermandosi nel 1930 (gareggiava per la S.G.L. Cristoforo Colombo) e nel 1931 (gareggiava per la U.S. Ponticello). Esordì in maglia azzurra il 4 febbraio 1931 nell'incontro di lotta GR Francia-Italia, disputato alla Sala Wagram di Parigi. Neppure due mesi dopo, al campionato europeo di GR a Praga (Sala Lucerna, 27-30 marzo), conquistò il terzo posto nei pesi gallo alle spalle dello svedese Herman Tuveesson e del tedesco Kurt Leucht. Nel 1932, anno dell'Olimpiade di Los Angeles e del trionfo di Giovanni Gozzi nei piuma (l'Italia non iscrisse lottatori nello SL), all'Olympic Auditorium Nizzola vinse la medaglia d'argento nei gallo, mancando l'oro per il comportamento sconcertante dei giudici, che nella finale consentirono al suo avversario (il tedesco Jakob Brendel) di "scappare" sulla materassina per dieci minuti e poi gli assegnarono la vittoria ai punti. Brendel, comunque, era un ottimo atleta: tra l'altro si classificò 3° ai Giochi di Berlino in GR e nel 1937 conquistò il titolo continentale in SL. Nel febbraio 1933 Nizzola scrisse un articolo per *Lo sport fascista*, intitolato *Come lotto*.



Marcello Nizzola (Genova, 1900-1947)

Nizzola lotta a terra



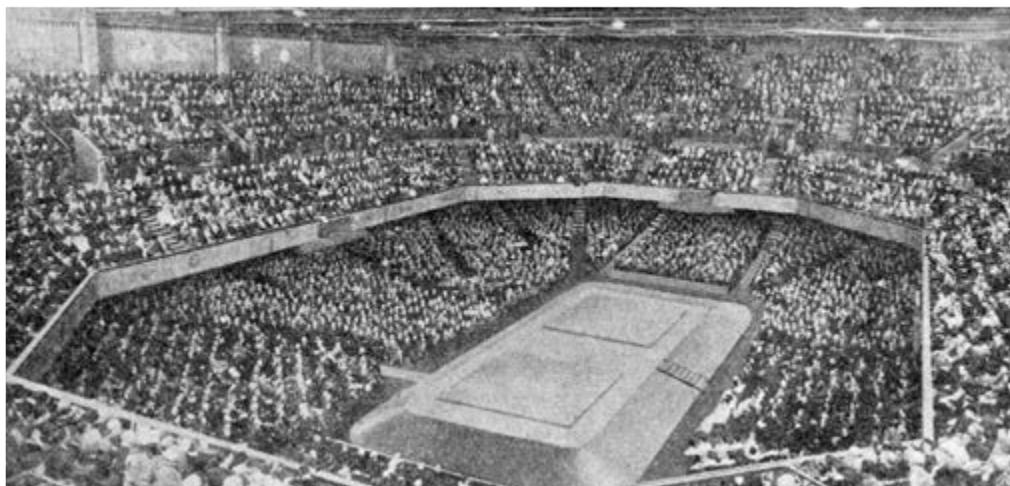
«Quando mi vedo davanti un avversario in atteggiamento di sfida dimentico tutto e tutti; ogni mia titubanza scompare, ogni soggezione vien meno. Io non vedo che un avversario da abbattere e a tale scopo tutte le mie facoltà fisiche e morali trovano nel combattimento il naturale sfogo, la logica valorizzazione. Poiché, e qui mi rivolgo specialmente ai giovani, a coloro che dovranno raccogliere la nostra eredità, in greco-romana le doti fisiche, la salda costituzione, la forza dinamica, la continuità delle azioni, la resistenza allo sforzo, sussidiate dalla tecnica, hanno un valore grande, ma la tenacia di propositi, la fiducia in se stessi e soprattutto la volontà di vincere sono molto spesso fattori decisivi, privi dei quali non si diventerà mai campioni. Per quanto mi riguarda posso afferma-

re, senza peccare di immodestia, che sempre sono salito sul tappeto convinto di non essere inferiore all'avversario, chiunque fosse, e decissimo a dimostrargli, coi fatti, questa mia convinzione.

Ed ancora, da tutte queste doti non dev'essere mai disgiunto un alto spirito di sacrificio».

Nizzola, come ho ricordato più sopra, diede all'Italia la prima vittoria internazionale nello stile libero, conquistando a Bruxelles (Palazzo dell'Esposizione, 5-7 settembre) il titolo di campione europeo 1935 dei pesi gallo davanti al fortissimo ungherese Marton Lörincz (già vincitore nel 1934 e medaglia d'oro in GR ai Giochi di Berlino) e al tedesco Brendel, quello della finale di Los Angeles. E pensare che, come ha scritto Alfonso Castelli,

L'Olympic Auditorium di Los Angeles, che ai Giochi del 1932 ospitò le gare di lotta



«molto scetticismo circondava la trasferta di Bruxelles. Viceversa essa fu coronata da un grande e insperato successo». Oltre al titolo di Nizzola, infatti, l'Italia si aggiudicò anche un bronzo nei piuma grazie al triestino Adalberto Taucer.

Il suo ultimo incontro in Nazionale fu Italia-Polonia (lotta GR), disputato l'11 giugno 1938 alla Mostra del Dopolavoro al Circo Massimo di Roma. Nel libro sui 70 anni della FIAP Castelli riferisce «un divertente episodio, che dimostra la furbizia sopraffina di quella volpe che fu il compianto Marcello Nizzola».

«Nel corso del combattimento contro Marcok, mentre aveva due punti di vantaggio e mancavano tre minuti

alla fine, il genovese fu spinto fuori dal tappeto e cadde malamente, riportando una distorsione alla caviglia. Risalì sul tappeto zoppicando visibilmente sulla destra e – dopo un breve massaggio – riprese il combattimento, ma evidentemente in condizioni di inferiorità. Marcok si scatenò e attaccò abilmente l'avversario sulla destra, in

modo da costringerlo a forzare con tutto il peso del corpo sulla caviglia dolorante. A prezzo di uno sforzo apparentemente sovrumano, tra smorfie di dolore, Nizzola resistette agli assalti. Suonò il gong e venne la vittoria. Ma appena l'arbitro fischiò la fine del combattimento, si vide uno spettacolo inatteso: Nizzola cam-

minava speditamente col piede destro e zoppicava dolorosamente col sinistro!

Nel momento dell'incidente egli ebbe la lucidità di comprendere che fingendo di essersi fatto male all'altra caviglia, avrebbe polarizzato gli attacchi dell'avversario sulla gamba sana, riuscendo così a superare indenne quei terribili tre minuti».

Nizzola vanta 19 presenze in Nazionale dal 1931 al 1938: 15 in GR e 4 in SL. Dal 1930 al 1946 conquistò 10 titoli italiani in stile libero e 6 in greco-romana (13 i successi nei piuma e 3 nei gallo). Nel 1942, inoltre, vinse il primo campionato italiano di lotta SL per società gareggiando con la Polisportiva Rusca di Genova, che nel 1943 si clas-

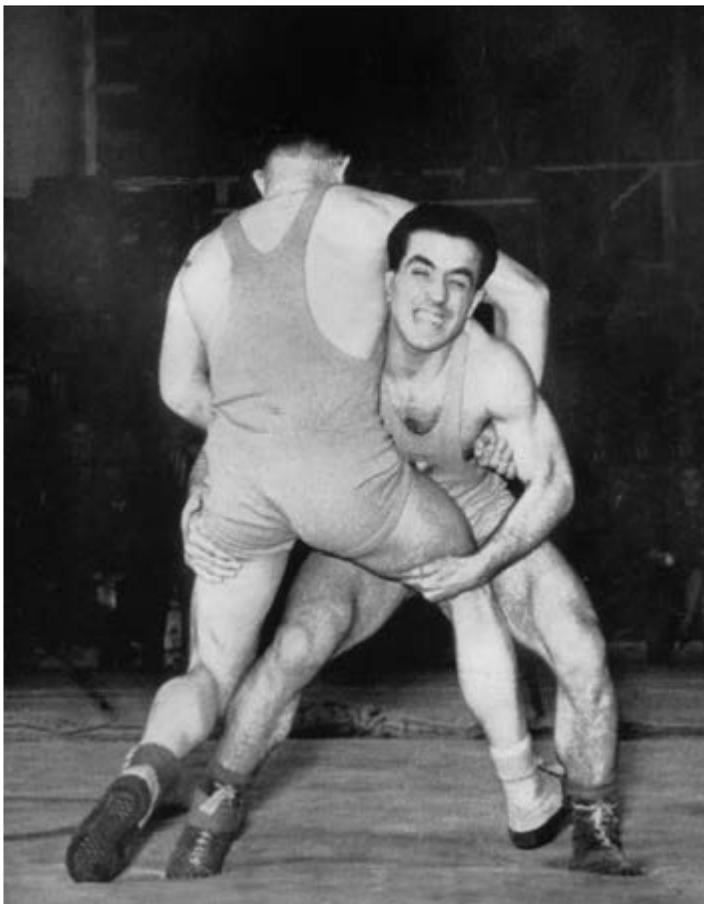
sificò seconda. Ricevette dal CONI la Medaglia di bronzo al Valore Atletico. Fu ucciso da ignoti a colpi di pistola il 23 febbraio 1947. La FIAP gli intitolò i Trofei di Propaganda di lotta stile libero dal 1949 al 1956.

Suo figlio Garibaldo (Genova, 1927-2012) si è mostrato degno di tanto padre, conquistando in stile libero un quarto, un quinto e un sesto posto alle Olimpiadi del 1948, 1956 e 1960, un secondo posto al Mondiale di Helsinki nel 1951, un secondo posto ai Giochi del Mediterraneo 1951. "Baldo" poteva vantare 21 presenze in Nazionale (una in GR), 17 titoli italiani assoluti e 3 scudetti nel campionato di società. Ricevette la Medaglia d'oro del CONI al Valore Atletico, la Medaglia d'oro della FIAP e la Medaglia d'Onore della FILPJ al Merito Sportivo.



I lottatori italiani all'Olimpiade di Berlino 1936. Il primo a sinistra è l'allenatore finlandese Onni Sirenus, il terzo è Marcello Nizzola

Marcello Nizzola lotta a terra con Gerolamo Quaglia



Garibaldo Nizzola (Genova, 1927-2012), figlio di Marcello

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.

Lombardi e Fabra le "Stelle del Sud"

di Vanni Loriga

Ho recentemente assistito alla presentazione del libro **CIAO**, che Walter Veltroni ha dedicato a suo padre Vittorio. L'attento lettore di Athlon si chiederà cosa c'entri tutto questo con le mie "memorie olimpiche". C'entra, e come. E spiego subito perché.

Vittorio Veltroni fu tra i più bravi radiocronisti dell'EIAR (Ente Italiano Audizioni Radiofoniche, la RAI dei tempi andati) e fra l'altro commentò, insieme a Nicolò Carosio, i Giochi di Londra del 1948.

Rimasi colpito dalla sua descrizione della finale dei 100 metri maschili. Alle ore 15.45 del 9 luglio gli apparecchi radio di tutta Italia diffusero magicamente la sua voce:

"I sei finalisti sono raccolti sui blocchi di partenza, in attesa del colpo di pistola dello starter. Sono tesi come balestre, pronte a lanciare, quali strali, i loro stessi corpi".

Questa immagine di uomini che simultaneamente erano arco e freccia affascinò un giovane studente in matematica che in quel momento capì completamente i concetti **di energia potenziale e di energia cinetica** e che, soprattutto, decise che il suo mestiere sarebbe stato quello di scrittore di sport e soprattutto di atletica. Miraggio che alla fine divenne realtà con l'assunzione al Corriere dello Sport. Ne sono perciò grato a Vittorio Veltroni. La cui voce è probabilmente nota a molti italiani, cioè a tutti coloro che hanno visto il film di Ettore Scola *"Una giornata particolare"* che venne ritmato dalla radiocronaca della visita di Hitler a Roma il 6 maggio 1938, affidata ai commenti Fulvio Palmieri, Franco Cremascoli, Mario Ortensi diretti da Vittorio Veltroni.

Il suo intervento da Londra raccontò la vittoria inattesa di Williams Harrison Dillard, il più bravo ostacolista del mondo che peraltro in quella edizione dei Giochi non fu ammesso a disputare la corsa sulle barriere alte. Era successo che Dillard, nel corso dei Trials del 9 luglio disputati nel Dyche Stadium di Evanston, dopo una serie di 82 vittorie consecutive inciampò e si ritirò dopo una ottantina di metri. Per la famosa regola dei Trials (**i primi tre in squadra, gli altri a casa**) avrebbe dovuto rinunciare ai Giochi.

Aveva però già preso parte alle selezioni sui 100 metri: i primi quattro classificati staccavano il biglietto per la staffetta 4x100 di Londra. Si piazzò terzo e così prese parte anche alla prova individuale, che poi vinse. Come vinse il titolo nella staffetta, tornando a casa con due medaglie d'oro.

Impresa ripetuta quattro anni dopo ad Helsinki, trionfando fra gli ostacolisti dei 110 e ripetendo il successo nella staffetta sul giro di pista.

Per coloro che ritengono ingiusta la feroce legge dei



Vittorio Veltroni, Lidia Pasqualini e il radiocronista sportivo Nicolò Carosio. Veltroni e Carosio commentarono insieme le Olimpiadi di Londra 1948

Trials vale quanto mi disse anni dopo Lee Evans, oro e record mondiale sui 400 nel 1968 a Città del Messico. **Con questa regola magari resta fuori un primatista del mondo; senza di lei resterebbero a casa tutti i non bianchi...**

E' forse superfluo precisare che Evans militava nel Black Power...

Tornando a Londra 1948 concluderò il discorso su Dillard segnalando che in Italia era ben noto avendo preso parte del 1944 ad alcune gare a Firenze e Roma, quando risaliva la penisola incorporato nella 92^a Divisione di fanteria statunitensi (Buffalo Soldier).

E finalmente parlerò anche degli Azzurri. L'Italia viene invitata a Londra (al contrario di Germania e Giappone nostri alleati e considerati "Paesi aggressori"), per il deciso intervento di Winston Churchill.

La squadra italiana presenta 183 atleti fra cui 19 donne. Vince 8 titoli: due nel ciclismo; una in canottaggio, pallanuoto, pugilato, scherma, lotta ed atletica.

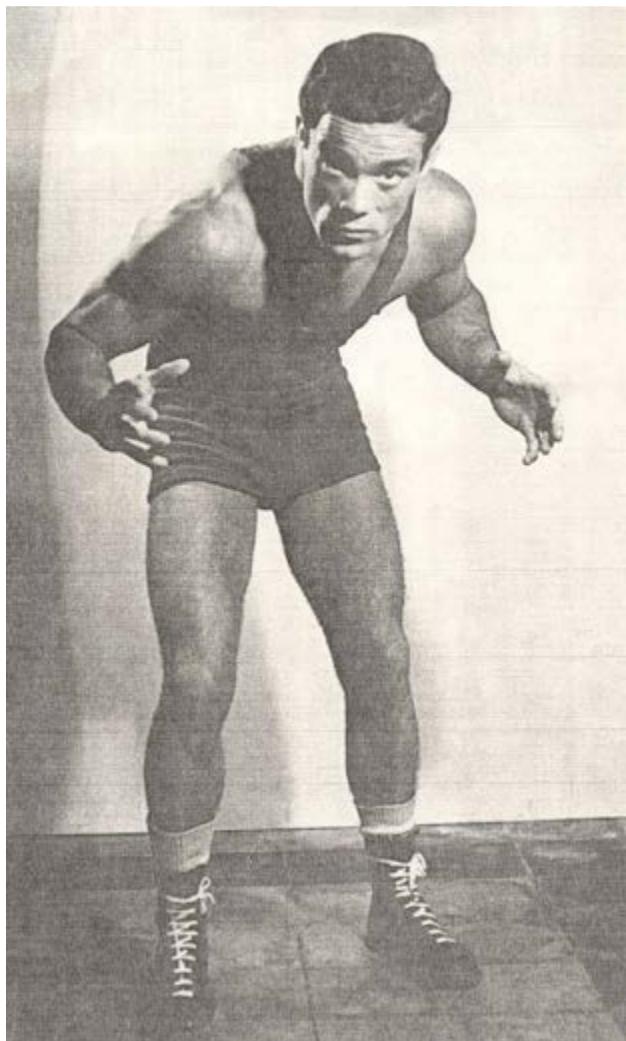
In questo sport brilliamo nei lanci: due argenti con Amelia Piccinini (peso) ed Edera Cordiale (disco) e con la doppietta nel disco maschile con Aldo Consolini e Giuseppe Tosi.

I due giganti gentili dominano gli avversari volteggiando agili su una pedana scivolosa. Tiene loro compagnia il DT Giorgio Oberweger: anche lui (che fu terzo ai Giochi di Berlino 1936) si è qualificato per la finale. Al primo lancio balza in testa il corazziere Beppe Tosi. Fu mio compagno di squadra nel CUS Roma ed esattamente un anno dopo, nei Societari di Firenze, alla fine della gara di marcia, che avevo terminato con somma fatica e scarso risultato, mi tolse di mano la sacca per aiutarmi a salire sul bus che ci portava a Villa Fabbriotti, allora foresteria del Centro Nazionale delle Ricerche. Niente taxi e niente alberghi. A quei tempi si faceva atletica gratis e senza molte pretese. Dopo l'iniziale vantaggio di Tosi (51.78) al secondo lancio c'è la reazione vincente di Consolini: un metro esatto di più ed il suo 52.72 vale oro e record olimpico. E' il 2 agosto quando si registra il primo successo azzurro ma poi si spegne la luce. Passano i giorni ed il medagliere azzurro langue. In Casa Italia serpeggia la delusione. Nessuno degli alti dirigenti è presente, il 6 agosto, nella Empress Hall di Earl's Court dove si disputa il torneo di lotta. Sono in lizza undici Azzurri fra greco-romana e libera e brillano i nomi di Gallegati e Fantoni (entrambi al bronzo); del veterano Silvestri, di Garibaldo Nizzola, di Rigamonti e di Pietro Lombardi, il peso mosca che rappresenta l'Angiulli Bari. Poca fiducia in lui, che in pochi giorni deve smaltire nove chili di peso. Praticamente non tocca cibo, dorme coperto da materassi, s'immerge nella vasca da bagno piena di acqua bollente. Nonostante tutto procede spedito. Nell'ordine supera il danese Thomsen (punti), l'egiziano Abd El Al (schiena), il finlandese Kangasmaki (punti), lo svedese Moller (schiena) e per 3-1 il fortissimo turco Kenan Olcay.

Quando il gruppetto dei lottatori torna al Villaggio viene accolto con una certa indifferenza. **"Allora, come è andata?"** chiedono distrattamente i grandi capi. **"Ho vinto questa..."** risponde Pietro sventolando la medaglia d'oro. Giulio Onesti è entusiasta, gli assegna un premio di 600.000 lire, centomila in più del previsto. Bari lo accoglie alla stazione con una carrozza a quattro cavalli che lo conduce in Comune (altro premio) mentre 5000 tifosi lo acclamano. Giulio Andreotti si interessa per farlo assumere all'Acquedotto Pugliese. La Lotta ha fatto la sua grande figura e questi ci induce a parlare dei successivi Giochi di Helsinki che vedono in lizza ancora Lombardi.

Sulle materassine della Messuhalli i grecoromanisti azzurri si fanno onore: quarto posto per Umberto Trippa; quinto per Franco Benedetti ed Osvaldo Riva; sesto per Ercole Gallegati. E Lombardi? E' salito alla categoria dei pesi gallo, sia per la difficoltà a rientrare fra i mosca ed anche per fare spazio all'emergente palermitano Ignazio Fabra.

Lombardi viene eliminato al terzo turno, mentre Fabra, nato nei ranghi della Accademia Pandolfini, macina gli avversari. Comincia con il 3-0 inflitto al francese Faure; prosegue schiacciando dopo 4'15" l'egiziano Fawzi; elimina con inequivocabili 3-0 il romeno Parvulescu, lo svedese campione del mondo Johansson, il finlandese



Ignazio Fabra è ancora oggi uno dei più vincenti lottatori italiani

Honkala. Nell'incontro decisivo per il titolo affronta l'ucraino Boris Maksovic Gurevitch. Il palermitano parte bene e si porta sull'1-0. Ma la sua indole è quella di difendere il vantaggio attaccando. Dall'angolo cercano di frenare la sua incontenibile irruenza. Ma tutti sanno che Ignazio vive in suo mondo di eterni silenzi per cui il CT Luigi Cardinale e l'allenatore Quaglia battono la mano sul bordo della materassina per indurlo a temporeggiare. Il messaggio viene interpretato in senso contrario e Fabra incrementa l'azione avventurandosi in un audace *souplesse*. Il sovietico riesce a bloccarlo e guadagna i tre punti che gli danno la vittoria. La delusione dell'azzurro è infinita, il suo pianto irrefrenabile. Non perdona a se stesso di aver perso un titolo olimpico già vinto. E non vale a consolarlo ed appagarlo il fatto di vincere nel 1955 il titolo mondiale, arricchito da due successivi argenti iridati e da quello olimpico del 1956. Colui che forse è stato il più grande e completo lottatore della storia italiana non riuscirà a inserirsi nell'albo d'oro degli olimpionici. Lombardi a Fabra: furono veramente due fulgide Stelle

VI RACCONTO LE MIE OLIMPIADI

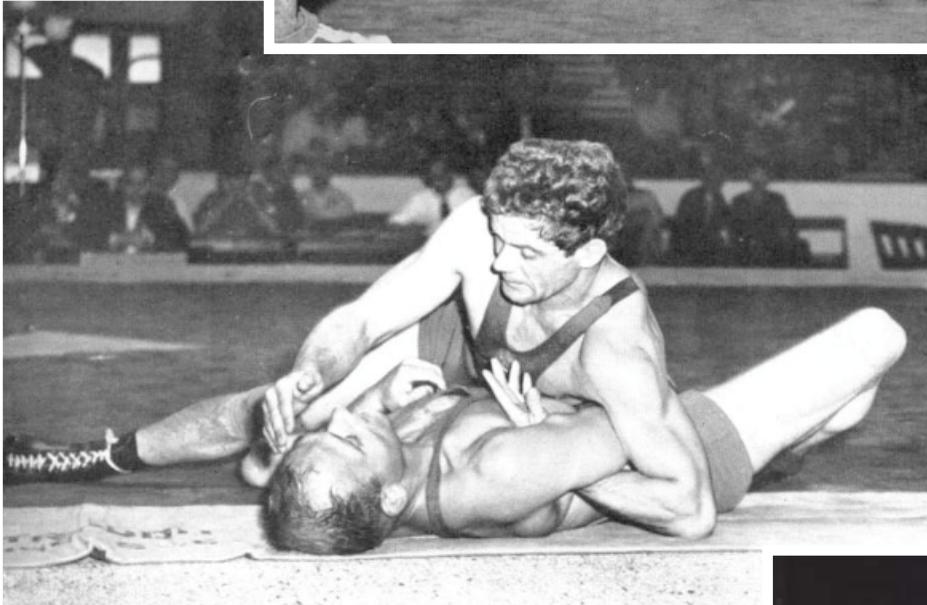
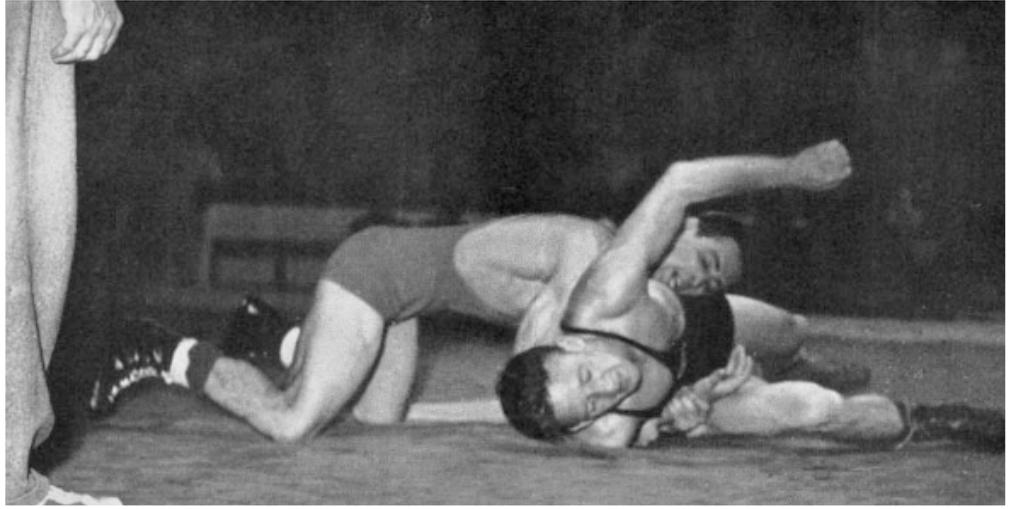
del Sud.

Altre stelle ovviamente brillarono ad Helsinki. Non si possono certo dimenticare oltre ai soliti Consolini e Tosi, i grandi Pino Dordoni, Edoardo e Dario Magiarotti, Irene Camber, Strauino e Rode.

Avremo modo di celebrarli nella prossima puntata dedicata ai Giochi di Roma. In cui furono ancora una volta protagonisti.

(3.continua)

Lombardi a Londra '48 si affermò al primo turno sul danese Thomsen



Altri azzurri in gara nel 1948 a Londra si guadagnarono la ribalta della materassina: Gesino che nel secondo round pone in grande difficoltà il norvegese A. Eriksen (poi vincitore dell'argento olimpico)...

...e Umberto Trippa che concluse al quarto posto per poi rivelarsi uno dei protagonisti alla Basilica di Massenzio di Roma, nelle indimenticabili Olimpiadi del 1960




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

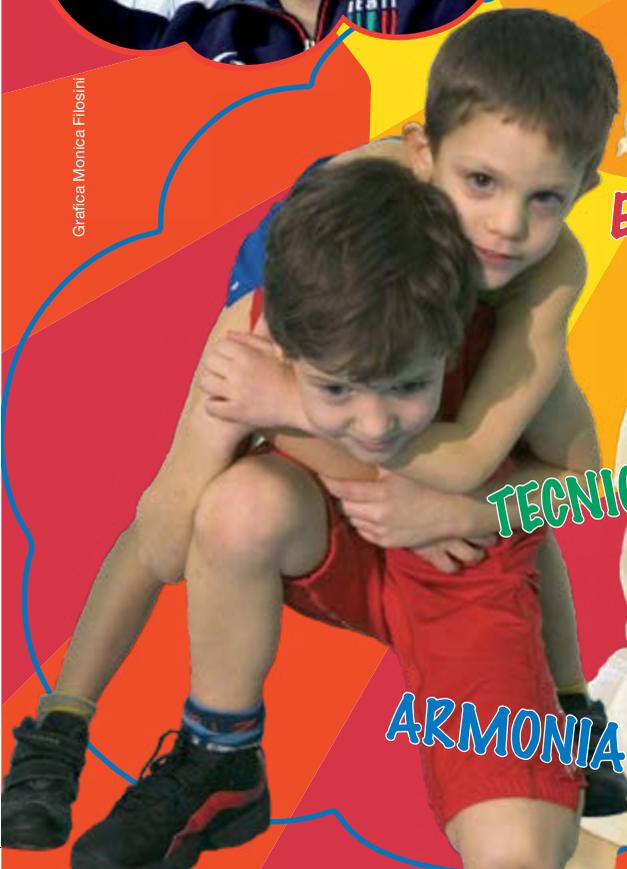
TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Grafica Monica Filosini