

# ATLONET



Judo - Campionati Italiani Assoluti



Judo - International Winter Camp



Aikido - Stage Nazionale al PalaPellicone

## ATTIVITÀ NAZIONALE

<b>Judo</b> Assoluto ad Asti, atleti promossi a pieni voti di Enzo de Denaro	3
<b>Judo</b> Tricolori Esordienti, c'è tecnica e talento nella "new age" del Judo italiano di Enzo de Denaro	9
<b>Judo</b> Oltre quota mille per il Judo Winter Camp a Lignano con 19 nazioni di Enzo de Denaro	20
<b>Aikido</b> La filosofia dell'Aikido di Massimiliano Orazi	27

## ATTIVITÀ REGIONALE

<b>Judo</b> A Monterotondo la 27° Coppa di Natale a cura di Olimpia Club	30
<b>Judo</b> Arcore ospita gli Alti gradi della Lombardia di Emanuele Casali	32
<b>Judo</b> Grand Prix Eretum a cura di Olimpia Club	36
<b>Karate - Varie</b> Laurea con Arti Marziali e lode all'Università degli Studi di Torino di Amalia Tinto	38

## RUBRICHE

<b>Sport &amp; Medicina</b> L'alimentazione durante la gara sportiva di Marco Petrucci	40
<b>Sport &amp; Cultura</b> Donne in lotta di Livio Toschi	42

Apriamo l'anno con un numero che tratta ampiamente di Judo: dal massimo Campionato tricolore svoltosi ad Asti, che ha incoronato le nuove Campionesse e i nuovi Campioni assoluti, ai tricolori giovanili, classe esordienti che ha visto la Ginnastica Triestina e il Banzai Cortina Roma contendersi il podio in un interessante testa a testa. Ancora Judo con l'interessante reportage sul "Winter Camp" di Lignano, appuntamento che ormai è diventato un must del panorama internazionale con la presenza di grandi atleti e tecnici di prestigio a partire dalla regia di Ezio Gamba e con la presenza fissa della nazionale Azzurra.

Si parla anche di Aikido e dello stage annuale svolto al PalaPellicone, che ha approfondito gli aspetti tecnici e filosofici della disciplina.

Tante le iniziative regionali, per le quali rimandiamo alle pagine dedicate, e per finire la seconda parte dei consigli del medico sportivo sull'alimentazione dell'atleta.

Chiude la cultura, con il racconto di Livio Toschi sulla pratica femminile della Lotta dall'antichità all'inizio novecento.

Buona lettura con Athlon.net!

## Indicazioni per la pubblicazione di materiale redazionale su Athlon.net

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

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

**La pubblicabilità verrà valutata insindacabilmente dal Comitato Regionale e dall'Ufficio Stampa federale. L'invio del materiale avviene in modo volontario e gratuito.**

Lo sport  
non ti mette  
al tappeto!



Ke aspetti...  
muoviti!!!!



*perfidamente buono*

SPONSOR UFFICIALE



# Assoluto ad Asti, atleti promossi a pieni voti



di Enzo De Denaro

judo assoluti

È stato un evento straordinario. Sì, il campionato italiano assoluto 2014 che è stato disputato ad Asti è stato un vero e proprio evento sportivo. Nonostante sia stato preceduto e seguito (come spesso accade) da fatti e parole relative all'appuntamento che sono riuscite a condizionarne negativamente il clima, il più importante confronto di judo a livello nazionale ha meritato una classificazione 'speciale' grazie a chi, sui tatami, ha saputo esprimere un altissimo livello di passione, entusiasmo, motivazioni.

Chi partecipa al campionato italiano assoluto appartiene all'élite del movimento agonistico nazionale e giustamente nutre l'ambizione di poter dimostrare in quest'occasione 'speciale' di essere il più forte e dal confronto di queste ambizioni si forma lo specchio dei valori nazionali, che ad Asti hanno offerto un'immagine ricca, articolata e positiva. Più che legittima l'osservazione rilevata da più parti che c'è sempre chi si ritiene superiore a priori oppure sceglie di chiamarsi fuori dal confronto assecondando indicazioni 'tecniche' di scuderia o personali che tengono conto di 'altre' priorità, ma è un peccato vero e proprio che si associa a quell'eccesso di tattica che affligge le statistiche internazionali degli azzurri. Un 'file' da collocare nella cartella delle occasioni perdute, utili a dimostrare che essere i più forti non è una presunzione, ma un abito da indossare con umiltà e rispetto. Teddy Riner è un bell'esempio, essendo che stando ai risultati ottenuti ad oggi (che ha 25 anni) è il più forte judoka al mondo di tutti i tempi, eppure il 9 novembre 2014 è andato a Villebon/Yvette e ha gareggiato nel campionato di Francia di prima divisione.

Ma gli esempi virtuosi ce ne sono stati tanti ad Asti ed alcuni di questi è stata Ylenia Scapin ad individuarli mettendoli nero su bianco sui social network: "tra i maschi resterà fotografato nella mia memoria uno dei pochi lampi di tutta la giornata, grazie al giovane Manzi. Ancora non lo avevo visto combattere dal vivo e ne sono rimasta incantata. Una presenza "scenica" sul tatami impressionante supportata però da contenuti tecnici e tattici al di sopra della media per l'età e l'esperienza il tutto armonizzato da un'umanità vera ed una modestia vera! Vere perché spontanee anche nel loro essere così sottovoce...". Con i suoi diciotto anni, il siciliano Elios Manzi è stato uno straordinario protagonista dell'Assoluto astigiano aggiudicandosi il titolo dei 60 kg, primo prestigioso alloro da senior, in una carriera che già ha messo in bacheca, fra l'altro, due titoli europei e due secondi



posti mondiali fra i cadetti. Ma l'occhio esperto di Ylenia ha colto anche altro: "Una tra tutte l'emozione che mi ha colto nel vedere finalmente la nostra Edwige, finalmente Gwend! Sicura, potente, elegante... una gioia personale, ma credo anche quella di molti altri, di tutti quelli che riescono a distinguere una brava atleta da un cavallo di razza. E poi ce ne sono state molte altre... insomma, il judo italiano è sano e più vivo che mai... ho parlato con molta gente ed ho incontrato molti amici e la voglia di far bene per salvare il nostro sport c'è. Come nella vita normale per ottenere un grande risultato ognuno deve mettere il suo e fare bene il proprio compito. Quindi... tutti al lavoro!! Buon judo a tutti!!".

Ed è stato buon judo quello espresso nella finale dei 73 kg fra Augusto Meloni ed Ermes Tosolini, 23 anni ciascu-

no ed entrambi con un istinto tecnico, classe ed intuizioni che hanno dato vita ad un match di grande spettacolarità in alternanza di emozioni che può essere senz'altro promosso quale il più bello in assoluto. Combattuto con una tensione agonistica, un'attitudine incondizionata orientata da parte di entrambi i contendenti esclusivamente alla ricerca dell'ippon (trovandolo peraltro più volte) hanno regalato un incontro di judo di una bellezza che, se fosse normale, i palazzetti sarebbero sempre stracolmi. Facendo riferimento proprio a questo bel match, il dibattito sui social network ha incontrato un'interessante riflessione: "Il problema non è mai l'errore arbitrale, ovviamente questo è possibile che si verifichi, semmai la scelta di sotto-utilizzare il caresystem. - ha scritto il tecnico Gianluca Valeriani - Detto ciò ritengo che le ragioni del successo del nostro judo giovanile sia il luogo per sanare il nostro judo a livelli assoluti. Per fare il tecnico ci vuole progettualità e continuità, ed un lavoro sempre più ricco di feedback tra tecnici della nazionale e dei club sia l'unica via per riportare al successo i nostri atleti senior".

**La gara**

A Elias Manzi è andato il titolo dei 60 kg superando Carmine Di Loreto, Angelo Lanzafame, Giacomo Pertile ed in finale Daniel Lombardo. Medaglie di bronzo per Manuel Ghiringhelli, che ha superato Giacomo Pertile e Carmine Di Loreto che nella finale per il terzo posto ha sconfitto Michael Raso. Nei 66 kg è stato Fabio Basile ad aggiudicarsi la fascia di campione assoluto superando Andrea Piroli, Silvio Cici, Gabriele Mancioffi, Matteo Medves ed Elio Verde in finale. Matteo Piras, protagonista ancora una volta di una sfida alla pari con Elio Verde, si è aggiudicato la medaglia di bronzo a spese di Gabriele Mancioffi, assieme a Matteo Medves, che dopo l'eccellente semifinale con Basile, ha travolto Biagio Sefanelli nella finale per il terzo posto. Di Ermes Tosolini ed Augusto Meloni si è detto, ma i 73 kg è stata una categoria che ha messo in evidenza anche il ventenne Gabriele Melegari, medaglia di bronzo a spese di Gesualdo Scollo, mentre Giorgio Leccese ha condiviso la terza piazza del podio superando nel match di finale Alessandro Sercia. Marco Maddaloni ha vinto il titolo degli 81 kg e dopo quelli del 2002 (nei 66), 2005 e 2006 (nei 73), è il quarto in tre categorie diverse. Ha messo in fila Ghirardi, Damiani, Cherici, D'Alessandro ed in finale il bravo Luca Poeta, mentre il terzo posto è andato a Raffaele D'Alessandro che ha superato Francesco Mosca e Dario Boni, che non ha disputato la finale con l'infortunato Matteo Marconcini. Una bella finale è stata anche quella dei 90 kg con Fabio Miranda bravo a ri-



baltare l'esito della finale con Giovanni Carollo, mentre sul terzo gradino del podio sono saliti Nicholas Mungai che ha superato Lorenzo Soverini e Giuliano Loporchio che si è imposto su Christian Comotti. Titolo dei 100 kg a Pablo Tomasetti che riesce a sorprendere Vincenzo D'arco in finale, mentre le medaglie di bronzo sono andate al collo di Luca Ardizio, a spese di Alberto Borin e di Federico Cavanna che ha avuto la meglio su Luca Perino. Alessio Mascetti ha conquistato l'oro nei +100 kg con la vittoria in finale su Valerio Menale, accompagnato sul podio da Andres Felipe Moreno, terzo superando Luca D'Apice e dall'intramontabile Daniele Mangiapia, che ha superato Nicola Becchetti.

Nei 48 kg Romina Passa ha depresso Anna Bartole al termine di una finale molto equilibrata, mentre le medaglie di bronzo sono andate a Francesca Milani che si è imposta su Sara Maria Romano e ad Angela Giammattei che ha superato Elisa Adrasti. Nei 52 kg il sorteggio ha messo subito di fronte Odette Giuffrida ed Elena Moretti, al rientro dopo la maternità ed è stato un gran match. Ha vinto Giuffrida, che poi si è aggiudicata il titolo, mentre

Elena è risalita nei recuperi fino alla medaglia di bronzo, conquistata a spese di Elen Merelli. Secondo posto per Fabiola Pidroni e bronzo per Marta Iadaluca con la vittoria su Daniela Raia. Fabiola Roma si è aggiudicata il primo posto bei 57 kg superando Giulia Pierucci, Cristina Piccin, Simona Boccotti, Beatrice Vittoni ed in finale Miriam Boi. Grande continuità quella di Maria Centracchio, salita sul podio per il terzo posto con la vittoria su Cristina Piccin, mentre Valentina Giorgis è andata a segno anche in questa categoria, prendendosi l'altro bronzo a spese di Beatrice Vittoni. Quinto oro assoluto per Edwige Gwend nei 63 kg con le vittorie su Cinzia Bonfante, Marion Huber, Ilaria Fortini, Martina Greci e Giulia Vario, in finale. Le medaglie di bronzo sono andate al collo di Francesca Busto, che ha superato Valeria Raimondi e di Martina Greci, vincente su Miriam Autieri. Conferma di Jennifer Pitzanti nei 70 kg con la vittoria in finale su Carola Paissoni dopo le vittorie su Irene Mungai, Giorgia Stangherlin, Giulia Aragozzini e Margherita Truglia, mentre a Valeria Ferrari e Giorgia Stangherlin sono andate le medaglie di bronzo grazie alle rispettive vittorie su Margherita Truglia ed Ilaria Peirano. Assunta Galeone si è confermata regina nei 78 kg superando Valentina Gaggero, Linda Politi, Ilaria Silveri ed in finale Lucia Tangore, mentre Linda Politi e Chiara Meucci hanno messo al collo il bronzo a spese rispettivamente di Melora Rosetta ed Ilaria Silveri. Elisa Marchiò ha fatto il bis tricolore nei +78 kg mettendo in fila Carolina Costa, Natasha Di Fabio e Valentina Turla, mentre Jessica Zannoni ed Antonietta Sguazzo si sono aggiudicate il terzo posto a spese di Carolina Costa e Natasha Di Fabio.

60: 1) Elios Manzi (Fiamme Gialle); 2) Daniel Lombardo (Akiyama Settimo); 3) Manuel Ghiringhelli (Robur et Fides Varese) e Carmine Di Loreto (Fiamme Oro)

66: 1) Fabio Basile (Esercito); 2) Elio Verde (Fiamme Oro); 3) Matteo Medves (Dif Yama Arashi Udine) e Matteo Piras (Akiyama Settimo)

73: 1) Ermes Tosolini (Akiyama Settimo); 2) Augusto Meloni (Fiamme Oro); 3) Giorgio Leccese (Accademia Torino) e Gabriele Melegari (Kyu Shin Do Kai Parma)

81: 1) Marco Maddaloni (Fiamme Azzurre); 2) Luca Poeta (Fiamme Oro); 3) Dario Boni (Libertas Firenze) e Raffaele D'Alessandro (Fiamme Oro)

90: 1) Fabio Miranda (Forestale); 2) Giovanni Carollo (Carabinieri); 3) Nicholas Mungai (Akiyama Settimo) e Giuliano Loporchio (Fiamme Gialle)

100: 1) Pablo Tomasetti (Fiamme Oro); 2) Vincenzo D'Arco (Fiamme Gialle); 3) Federico Cavanna (Mandraccio Genova) e Luca Ardizio (Forestale)

+100: 1) Alessio Mascetti (Carabinieri); 2) Valerio Menale (Nuova Florida Roma); 3) Andres Felipe Moreno (Fiamme Gialle) e Daniele Mangiapia (Fiamme Azzurre)

Società M: 1) Fiamme Oro, 46; 2) Akiyama Settimo, 36; 3)



Fiamme Gialle, 32

48: 1) Romina Passa (Nuova Florida Roma); 2) Anna Bartole (Ginnastica Triestina); 3) Francesca Milani (Banzai Cortina Roma) e Angela Giamattei (New Olympic Center Napoli)

52: 1) Odette Giuffrida (Esercito); 2) Fabiola Pidroni (Centro Sportivo Torino); 3) Marta Iadaluca (Fiamme Oro) e Elena Moretti (Fiamme Azzurre)

57: 1) Fabiola Roma (Esercito); 2) Miriam Boi (Nuova Florida Roma); 3) Maria Centracchio (Champion Team Isernia) e Valentina Giorgis (Esercito)

63: 1) Edwige Gwend (Fiamme Gialle); 2) Giulia Vario (Kyu Shin Do Kai Parma); 3) Francesca Busto (Akiyama Settimo) e Martina Greci (Fiamme Oro)

70: 1) Jennifer Pitzanti (Fiamme Gialle); 2) Carola Paissoni (Judo Kumiai); 3) Valeria Ferrari (Fiamme Gialle) e Giorgia Stangherlin (Rei Judo Riese Pio X Treviso)

78: 1) Assunta Galeone (Fiamme Gialle); 2) Lucia Tangorre (Fiamme Oro); 3) Chiara Meucci (Dojo Equipe Bologna) e Linda Politi (Ren Shu Kan Marina)

+78: 1) Elisa Marchiò (Esercito); 2) Valentina Turla (Judo Segrate); 3) Jessica Zannoni (Judo Club San Marino) e

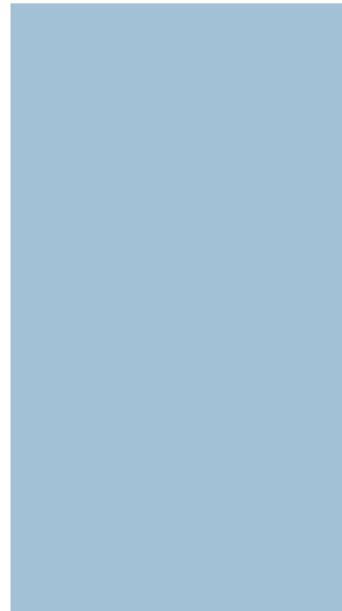


Antonietta Sguazzo (Kodokan Lucania Brienza)

Società F: 1) Fiamme Gialle, 38; 2) Esercito, 36; 3) Fiamme Oro, 28



judo assoluti





***Concentrati sulla sfida.***

***...al resto ci pensiamo noi.***

**TROCELLEN** ITALIA



EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

**EUROPA SPORT**

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

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

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

# Tricolori Esordienti, c'è tecnica e talento nella "new age" del judo italiano



di Enzo de Denaro - foto Emanuele Di Feliciantonio

judo esordienti

È una sorta di "new age" del judo italiano quella che ha voluto trasmettere un segnale forte e chiaro nel PalaPellicone a Ostia in occasione del campionato italiano Esordienti B 2014. Ed è stato un segnale che ha espresso soprattutto tecnica e talento, certificato dal parere di diversi tecnici interrogati in proposito. "Ci troviamo di fronte ad una nuova generazione di judoka - è la sintesi del ragionamento - fresca ed intraprendente, che ha le carte in regola per crescere bene e regalarsi un futuro sportivo di belle speranze e di solide motivazioni". Tanti i figli di judoka che si ritrovano in cima alle classifiche tricolori 2014 e la maggior parte di mamma e/o papà judoka sono anche i tecnici dei figli cui trasmettono conoscenza tecnica ed una grande, sconfinata passione. "La gara è stata molto piacevole ed il livello tecnico di molte categorie è stato sorprendentemente alto, sia negli uomini che nelle donne, con dei picchi di grande eccellenza che ci fanno ben sperare per il futuro. - è stato il commento di uno dei tecnici consultati - In qualche caso, quasi sempre per la verità, i valori espressi hanno confermato i pronostici, in altri casi no, ma in ogni caso chi è arrivato alla fine non ha

potuto mai passeggiare, se non in categorie più povere di talenti. Una doverosa osservazione va fatta a come questi ragazzi dimostrano di essere perfettamente a loro agio in questo regolamento, probabilmente perché il loro judo è di una generazione "nata" con queste regole e per loro non esiste un'alternativa di cui non hanno esperienza". Da sottolineare fra le varie ed articolate osservazioni raccolte, peraltro tutte interessanti, si riporta anche quest'altra: "Facendo un bilancio abbiamo tra i medagliati almeno una decina di atleti che sono a loro

volta figli di judoka, in molti casi i tecnici sono anche genitori e ben tre atleti su quattro sono in questa condizione di quelli saliti sul podio dei 45 kg maschili. Non so se questo va interpretato come un segnale positivo, negativo o, semplicemente come casualità, ma è certo che sta a dimostrazione di una generazione di tecnici in grado di portare ad alto livello atleti che danno disponibilità e hanno motivazione".

Nei 40 kg è stato il romano Simone Corrao ad aggiudicarsi il titolo tricolore superando in finale Thomas Vena-



bles, al terzo posto si sono classificati i torinesi Matteo Nicoletti e Davide Serrami. La medaglia d'oro dei 45 kg è andata al collo di Leonardo Valeriani, che ha migliorato così il secondo posto del 2013 (ottenuto nei 40 kg) e lasciando sulla piazza d'onore il romano Andrej Ferro ed, al terzo posto, Alessandro Bosis e Marco Viani. Ha cambiato categoria ed rimasto sul podio tricolore anche Luca Rubeca, primo nei 40 kg nel 2013 ed ancora prima, ma nei 50 kg nel 2014, superando in finale Aaron Mancori con, al terzo posto, Michele Ronzoni e Edoardo Mella. È stato Alberto Sardi invece, il padrone della categoria al limite dei 55 kg, che si è imposto in finale su Flavio Frasca, secondo, Cristiano Grimaudo e Andrea Spicuglia, terzi. Nicolò Gambino, terzo nel 2013, è salito sul trono dei 60 kg lasciando il secondo posto al messinese Giuseppe Burrascano, mentre sul terzo gradino del podio sono saliti Pasquale Sciovovelli e Davide Ventitucci. Titolo dei 66 kg ad un travolgente Alessandro Magnani, salito di categoria e di posizione sul podio rispetto il 2013, quando si classificò terzo nei 60 kg. Alle sue spalle si sono piazzati Andrea Carbone, secondo, Francesco Agostino ed Edoardo Sansone, terzi. Al vittoriese Mattia Prosdocimo è andato invece il primo posto dei 73 kg scalando, in questo caso, due categorie di peso ed altrettante posizioni della classifica e lasciandosi alle spalle Michele Valeri, secondo, Emanuele Coppola e Matteo Formica, terzi. Negli 81 kg è stato Giuseppe Verbicario ad aggiudicarsi il tricolore, mentre la medaglia d'argento è andata al collo di Christian Storto e quelle di bronzo a Samuel D'Aloia e Giovanni Locanto. Oro dei +81 kg ad Enrico Bergamelli, che ha preceduto sul podio Stefano Melis, secondo e Davide Bernard, Michal Borucki, terzi. L'apertura della carellata degli otto titoli tricolori femminili spetta a Martina De Blasio, che ha conquistato l'oro dei 40 kg prevalendo in finale su Silvia Drago, mentre sul terzo gradino del podio sono salite Cecilia Pedullà e Gaia Scottini. Secondo titolo consecutivo invece, per la triestina Cristina Visentin che ha replicato nei 44 kg il primo posto meritato nel 2013, ma nella categoria inferiore. Sul podio con lei sono salite Rachele Panzani, seconda, Patrizia Rega e Valeria Uras, terze. La corona di regina dei 48 kg è andata a Rossella Boccola, che ha superato in finale Matilda Avila, mentre il terzo gradino del podio ha accolto Ylenia Monacò e Cecilia Tognoni. La romana Federica Silveri invece, si è



aggiudicata il primo posto dei 52 kg precedendo la genovese Tea Patri e, al terzo posto, Fabiana Bergamelli e Marcella Costa. Il titolo dei 57 kg è stato conquistato da Giovanna Fusco, che ha superato in finale l'udinese Michelle Kamano, mentre al terzo posto si sono classificate Sara De Marco e Flavia Favorini. Un'altra triestina sul podio più alto di questo campionato è Elisa Toniolo, prima nei 63 kg dopo aver coronato il suo percorso con la vittoria in finale sulla napoletana Martina Esposito, mentre sulla terza piazza sono salite Camilla Calvano e Chiara Mion. Seconda affermazione consecutiva nei 70 kg per Claudia Cerutti, che ha confermato il titolo superando nella finale per il primo posto la tolmezzina Betty Vuk, mentre al terzo posto si sono classificate Elena Andreoli e Laura Dragoni. Nei +70 kg infine, la medaglia d'oro di campionessa d'Italia è andata al collo di Vanessa Origi,

aggiudicata il primo posto dei 52 kg precedendo la genovese Tea Patri e, al terzo posto, Fabiana Bergamelli e Marcella Costa. Il titolo dei 57 kg è stato conquistato da Giovanna Fusco, che ha superato in finale l'udinese Michelle Kamano, mentre al terzo posto si sono classificate Sara De Marco e Flavia Favorini. Un'altra triestina sul podio più alto di questo campionato è Elisa Toniolo, prima nei 63 kg dopo aver coronato il suo percorso con la vittoria in finale sulla napoletana Martina Esposito, mentre sulla terza piazza sono salite Camilla Calvano e Chiara Mion. Seconda affermazione consecutiva nei 70 kg per Claudia Cerutti, che ha confermato il titolo superando nella finale per il primo posto la tolmezzina Betty Vuk, mentre al terzo posto si sono classificate Elena Andreoli e Laura Dragoni. Nei +70 kg infine, la medaglia d'oro di campionessa d'Italia è andata al collo di Vanessa Origi,

che è salita sul gradino più alto del podio accompagnata da Sabrina Prinzi, seconda, Chiara Dallatana ed Erica Taffarel, terze. Nelle classifiche per società l'Akiyama Settimo Torinese si è aggiudicata il primato nella classe maschile capitalizzando il valore della cinque medaglie conquistate, di cui una d'oro, una d'argento e tre di bronzo, seguita da Fitness Nuova Florida e Judo Kumiai, mentre la Società Ginnastica Triestina si è aggiudicata la volata con il Banzai Cortina Roma nella classifica femminile per aver maturato lo stesso punteggio con un numero inferiore di atleti. Sulla terza piazza del podio è salito il Judo Inverio. Nel report di sintesi dei tecnici sono state raccolte osservazioni anche sull'arbitraggio, e la valutazione complessiva risulta indubbiamente positiva: "Sicuramente arbitrare gli esordienti di oggi non è una passeggiata per nessuno, sono dei piccoli veri judoka e quindi sono necessarie tutte le attenzioni e le competenze degli ufficiali di gara. - è la considerazione di un tecnico che, meglio di altri, rappresenta la tendenza generale - Rispetto all'anno passato la gara si è svolta in modo più lineare, e i giudizi, soprattutto sul delicato tema delle sanzioni, hanno smesso di essere affrettati dimostrando che l'assegnare una sanzione, modifica pesantemente l'andamento di un incontro, e



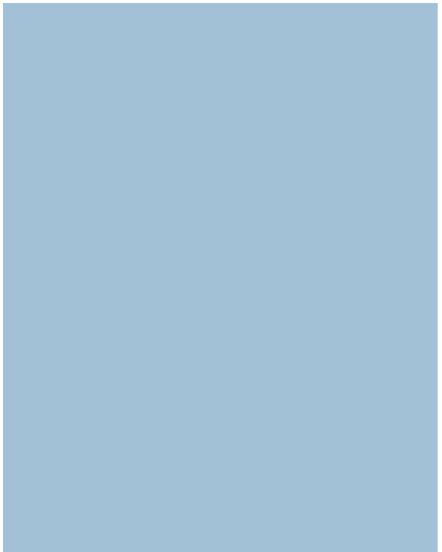
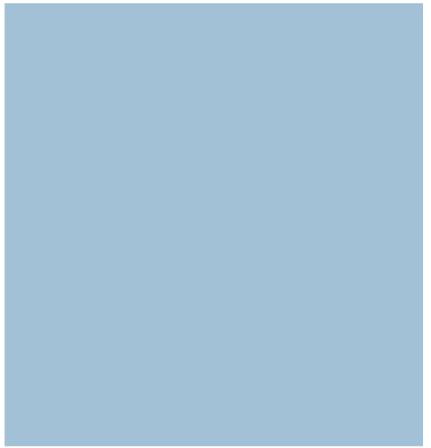
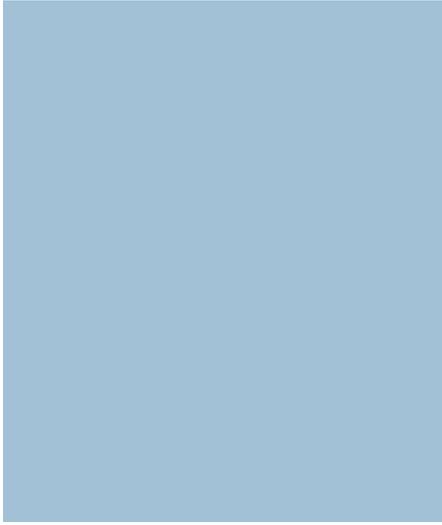
quindi fortunatamente è stato superato il concetto di fondo di sanzionare per "togliersi d'impaccio". Questo ha fatto in modo che la gara finisse per rivelare sempre i valori tecnici espressi in quella giornata. Un ottimo risultato quindi, ed un bilancio positivo".

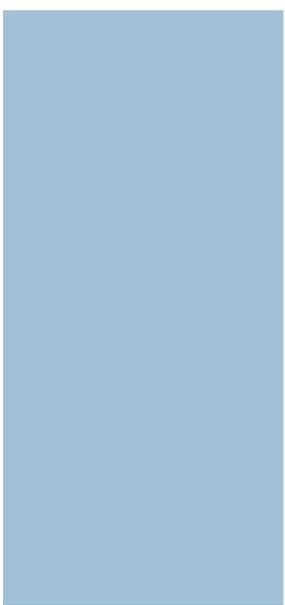
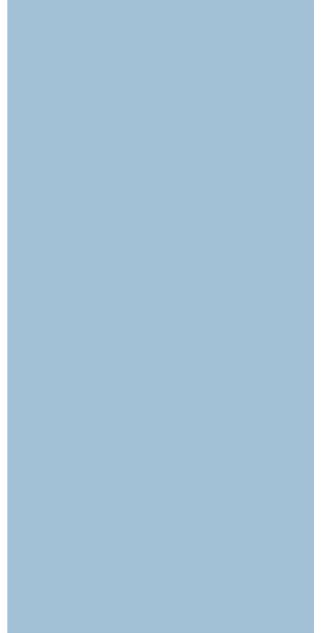
judo esordienti



judo esordienti







judo esordienti



judo esordienti



40
1) Simone Maria Corrao (Banzai Cortina Roma)
2) Thomas Venables (Le Sorgive Mantova)
3) Matteo Nicoletti (Akiyama Settimo)
3) Davide Serrami (Akiyama Settimo)
45
1) Leo Valeriani (Cus Parma)
2) Andrej Ferro (Fitness Club Nuova Florida)
3) Marco Viani (Ok Club Judo Imperia)
3) Alessandro Basis (Centro Judo Como)
50
1) Luca Rubeca (Akiyama Settimo)
2) Aaron Mancori (Fitness Club Nuova Florida)
3) Edoardo Mella (Akiyama Settimo)
3) Michele Ronzoni (Shentao Bergamo)
55
1) Alberto Sardi (Judo Treviso)
2) Flavio Frasca (Polisportiva Ottavia)
3) Cristiano Grimaudo (Omnia Sporting Trapani)
3) Andrea Spicuglia (Accademia Torino)
60
1) Nicolò Gambino (Judo Kumiai)
2) Giuseppe Burrascano (Yama Arashi Messina)
3) Davide Venitucci (Fitness Club Nuova Florida)
3) Pasquale Sciacovelli (Kankudai Bari)
66
1) Alessandro Magnani (Kyu Shin Do Kai Parma)
2) Andrea Carbone (Judo Fuorigrotta)
3) Edoardo Sansone (Judo Team Sicilia)
3) Francesco Agostino (Pro Recco Judo)
73
1) Mattia Prosdocimo (Judo Vittorio Veneto)
2) Michele Valeri (Judo Gattinara)
3) Emanuele Coppola (Olimpica Judo Bellizzi)
3) Matteo Formica (Ok Club Judo Imperia)
81
1) Giuseppe Verbicaro (Judo Castelletto)
2) Christian Storto (Akiyama Settimo)
3) Samuel D'Aloia (Fitness Club Nuova Florida)
3) Giovanni Locanto (Judo Calabro Crotone)
+81
1) Enrico Bergamelli (Judo Dinamica Bergamo)
2) Stefano Melis (Judo Kumiai Torino)
3) Davide Bernard (Judo Limana Belluno)
3) Michal Borucki (Judo Musashi Roma)

Società
1) Akiyama Settimo, 36
2) Fitness Club Nuova Florida, 32
3) Judo Kumiai Torino, 18
40
1) Martina De Blasio (Fitness Club Nuova Florida)
2) Silvia Drago (Pol. Catenanove En)
3) Cecilia Pedullà (Judo Inverio)
3) Gaia Scottini Judo Vallagarina Tn)
44
1) Cristina Visentin (Ginnastica Triestina)
2) Rachele Panzani (Judo Caldogno)
3) Patrizia Rega (C.S. Pomilia)
3) Valeria Uras (Sport Riders 82 Vt)
48
1) Rossella Boccola (Judo Club Peschiera)
2) Matilda Avila (Decasport Torino)
3) Ylenia Monacò (Fitness Club Nuova Florida)
3) Cecilia Tognoni (Judo Carrara)
52
1) Federica Silveri (Banzai Cortina Roma)
2) Tea Patri (Pro Recco Judo)
3) Fabiana Bergamelli (Judo Bergamo)
3) Marcella Costa (Hydra Sport Pa)
57
1) Giovanna Fusco (Nippon Club Napoli)
2) Michelle Kamano (Dif Yama Arashi Udine)
3) Sara De Marco (Kodokan Mangiarano Cs)
3) Flavia Favorini (Judo Frascati)
63
1) Elisa Toniolo (Ginnastica Triestina)
2) Martina Esposito (Star judo Club)
3) Camilla Calvano (Akiyama Settimo)
3) Chiara Mion (Kodokan Maserada)
70
1) Claudia Cerutti (Judo Inverio)
2) Betty Vuk (Judo Club Tolmezzo)
3) Elena Andreoli (Pol. Prati Fornola)
3) Laura Dragoni (Judo Club Cernusco)
+70
1) Vanessa Origgi (Virtus Arosio)
2) Sabrina Prinzi (Banzai Cortina Roma)
3) Chiara Dallatana (Cus Parma)
3) Erica Taffarel (Kodokan Vittorio Veneto)
Società

1) Ginnastica Triestina, 22
2) Banzai Cortina Roma, 22
3) Judo Inverio, 18

**TROCELLEN**

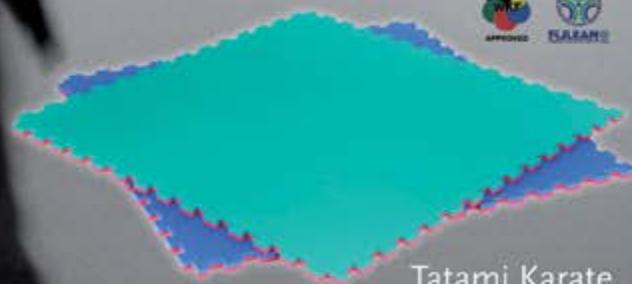
FURUKAWA Otsuka

## 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

# Oltre quota mille per il Judo Winter Camp a Lignano con 19 nazioni



di Enzo de Denaro - foto di Franco Di Capua

judo winter camp

Udine, 8 gennaio 2015. Con oltre mille atleti, diciannove nazioni rappresentate, con campioni olimpici e mondiali a condividere i tatami (di 1.100 metri quadrati) con centinaia di giovani che sulle Olimpiadi costruiscono i sogni della vita, il sedicesimo Judo Winter Camp che si è svolto nel Palagetur a Lignano Sabbiadoro dal 3 al 6 gennaio ha ottenuto un altro straordinario successo. E straordinaria è stata anche la regia di Ezio Gamba, che ha gestito la marea di judoka con precisione chirurgica avvalendosi della competenza di Riccardo Caldarelli, Lorenzo Bagnoli, Emidio Centracchio, Alberto Porceddu con quattro sedute giornalieri di allenamento (estese a sei nella seconda giornata) per le rappresentative nazionali dell'Italia, della Russia e della Svizzera, team e club da Israele, Albania, Austria, Belgio, Bulgaria, Croazia, Repubblica Ceca, Spagna, Gran Bretagna, Grecia, San Marino, Serbia, Slovenia e singoli atleti da Australia, Brasile, Ucraina. L'evento organizzato

dal Dif Yama Arashi Udine ha proposto anche un interessante Referee Seminar condotto dallo stesso Ezio Gamba, che ha registrato anche la partecipazione di Guerrino De Patre, alla sua prima uscita da presidente della commissione nazionale ufficiali di gara. Al seminar hanno preso parte un centinaio fra arbitri, tecnici e atleti, molti dei quali intervenuti appositamente da fuori regione, mentre sul tatami oltre alla presenza di grandi campioni del calibro di Ilias Iliadis, Georgii Zantaraia, Arsen Galstyan, dei migliori atleti italiani con la nazionale guidata da Luigi Guido, Dario Romano, Giuseppe Maddaloni ed altri numerosissimi atleti d'interesse internazionale, è stata



unanimente condivisa l'elevata qualità del randori e dell'opportunità di variare tipologia di confronto per tutti e senza soluzione di continuità. A certificare l'apprezzamento sono stati i commenti degli stessi partecipanti, che si riportano di seguito con delle interviste-flash.

## Tecnici

*Dario Romano:* "Nel 2015 proseguirò il lavoro che è stato avviato, supportando il gruppo di ragazze che si è formato e già ha ottenuto diverse conferme, ma si continuerà anche ad osservare le più giovani con potenzialità che si mettono in luce, in attesa che facciano il salto di qualità. Sono molto soddisfatto di questo Winter Camp, ha numeri e qualità ed è la conferma che le cose fatte bene e che fanno bene a tutti si possono fare. Poi proseguiremo per Mittersill ed a fine mese, dal 26 gennaio all'8 febbraio, con Moscatt, Giuffrida, Quintavalle, Gwend, Cantoni e Galeone andremo a Saquarema in Brasile per un altro stage prima del Grand Prix a Dusseldorf, mentre un'altra

squadra farà l'European Open a Sofia".

*Pino Maddaloni:* "Sono diversi anni che partecipo al Winter Camp, ma questa è stata l'edizione che mi è piaciuta di più. A farmelo dire sono le sensazioni che ho avuto sul tatami, tutte molto positive. Per quanto riguarda il 2015 invece, mi aspetto di vincere un po' di medaglie pesanti. Sono stato messo qua per vincere, mica per fare altro".

*Riccardo Caldarelli:* "Giro tanto, ma ogni volta che vengo al Winter Camp rimango sbalordito per questa incredibile capacità organizzativa, gestire così tante persone con tutta questa attenzione è davvero un'esperienza speciale. Iniziare il 2015 con così tanto bel judo è piacevolissimo ed il mio auspicio è che tutto l'anno



tà ed è anche quello che auguro alla mia famiglia, al mio gruppo ed a me. Sono queste le cose che fanno la differenza ed in tutti questi anni le abbiamo avute, mi auguro inoltre che nessuno possa essere condizionato dal non sentirsi all'altezza. Per tutti, squadra, amici, famiglia. Per quanto riguarda il Winter Camp sono entusiasta per l'armonia

possa essere così per tutti".

*Emidio Centracchio:* "Nel fare i migliori auguri a tutti i judoka italiani per un 2015 ricco di soddisfazioni, applaudo il Winter Camp, appuntamento agonistico fondamentale e di livello elevatissimo, sicuramente la migliore realtà attualmente in Italia. Per me è un onore ed un piacere essere stato chiamato a fare parte dello staff, è un'esperienza che arricchisce molto, soprattutto sul piano dell'attenzione. Lavorare con Ezio (Gamba, ndr)? Che te lo dico a fa... è un vulcano!".

*Giorgio Vismara:* "Questo stage è cresciuto a livelli stratosferici, ormai è una tappa imperdibile per la squadra Svizzera, che a stage del genere cerca sempre di partecipare, l'obiettivo a questo punto è di coinvolgere anche i club svizzeri a prendervi parte e non solo la nazionale. Per il 2015 l'auspicio per tutti è di pensare di più al judo come disciplina".

*Ezio Gamba:* "La priorità assoluta per il 2015 di tutti è quella di stare bene. Psicologicamente, in salute e sereni-

della nostra organizzazione, un'armonia che vivo quotidianamente nel mio mondo e qui si è espressa con gran-



de cooperazione e sinergia impressionante. Sembrava non fossero mille persone sul tatami per quanto si ordinavano come un cubo di Rubick. Sono contentissimo anche per come i tecnici abbiano prontamente recepito il messaggio di non incitare durante i randori, promuovendo questo senso dell'armonia. Sono contento e manterrò per gli anni a venire la rigidità dei gruppi, affinché ciascuno abbia finalità per la sua età, senza scavalcare le tappe. Consentire ad esordienti e cadetti di gareggiare con gli junior non è geniale, è miope per la crescita dei ragazzi, dare i tempi tecnici giusti dimostra conoscenza. Bruciare le tappe è uno degli errori più grossi. La partecipazione al camp è aumentata ancora e questo è un messaggio positivo da leggere anche fra i risultati dell'attività EJU-IJF che sta suscitando sempre maggiore curiosità ed interesse, incrementando partecipazione e livello. Molto positivo anche l'interessante incremento delle persone che hanno deciso di allungare la permanenza al camp oltre il tempo previsto, mentre bisogna iniziare a sensibilizzare verso una maggiore discrezione per le foto con i campioni, che possono essere chieste, ma nei momenti opportuni, evitando di distrarli troppo. Si tratta comunque di ragazzi che si allenano 300 giorni l'anno ed è meglio evitare di diventare un disturbo per loro".

### Atleti

**Valentina Moscat:** "Non posso lamentarmi del mio 2014, ciononostante non mi accontento e per quest'anno punto a fare ancora meglio. Il Winter Camp



porta sul tatami tutti i migliori atleti italiani e non solo italiani, per iniziare l'anno è davvero l'ideale". **Odette Giuffrida:** "Sono piena di voglia di allenarmi forte e di dedicare molto tempo al judo in questo 2015, perché voglio centrare quegli obiettivi che non sono ancora riuscita a raggiungere. Sarà un anno particolarmente importante perché tutte le gare saranno un'opportunità per conquistarsi la qualificazione olimpica. Penso che il Winter Camp vada benissimo perché gli allenamenti sono molto belli ed il



clima di lavoro è ideale, l'atmosfera è bella e serena".

*Elena Moretti:* "Per il 2015 mi auguro di riuscire a coniugare bene il ruolo di mamma e di atleta. È un'esperienza nuova, spero di riuscire a stare bene con mia figlia e lei con me, ma anche di ritornare a meritare un posto nell'alto livello, sono convinta di potercela fare, ma nulla è scontato. Il Winter Camp è ottimo per riprendere, c'è davvero tantissima gente e puoi fare con chiunque a tutti i livelli, ma è anche la prima volta che mi separo da mia figlia per più di qualche giorno ed un'emozione nuova, non nascondo che mi manca molto".

*Assunta Galeone:* "Nel 2015 cerco risultati migliori e punto ad arrivare al prossimo anno, di questi giorni, di avere la certezza della qualificazione per Rio. Mi sento di dare il massimo e di essere sulla strada giusta per farlo, ma sento anche che è cambiato qualcosa dentro di me, ho un entusiasmo nuovo. Essere qui al Winter Camp è una bella cosa, è un ottimo stage molto ben organizzato, opportuno per riprendere dopo le fatiche dell'anno passato".

*Elio Verde:* "Il Winter Camp, come ogni anno, è stato molto buono, funzionale. È la migliore opzione per ripartire dopo le feste, c'è qualità e quantità. Dal 2015 e da me mi aspetto qualcosa in più, più testa e più voglia di vincere. Non è stato il cambio di categoria che mi ha creato qualche problema, piuttosto il cambio di regolamento, ora devi sempre mettere pressione all'incontro e non ti puoi più permettere di gestire la situazione".

*Emanuele Bruno:* "Il 2015 è il trampolino per la qualificazione olimpica, attualmente sono entrato nei primi settanta della ranking e sono fiducioso di poter salire, il primo appuntamento è a Tunisi e mi auguro che già là sarò in grado di fare bene. Al Winter Camp mi sono trovato benissimo, con molti partner di valore, si è potuto fare



un buon judo ed è organizzato alla perfezione. C'è molta più gente di altri camp".

*Matteo Piras:* "L'auspicio che mi faccio per il 2015 è di riuscire a dare il massimo e fare più esperienza possibile nell'ambito della qualificazione olimpica,

che rimane inevitabilmente il sogno per ogni atleta di alto livello. Del Winter Camp posso dire che mi piace molto, ci sono già stato l'anno scorso ed anche in quest'occasione mi sono potuto allenare molto bene con sparring validissimi e sono molto contento".

*Andrea Regis:* "Per il mio 2015 voglio provare a vincere qualche incontro in più e salire nella classifica mondiale. Ho un obiettivo puntato al 31 dicembre 2015, ma lo tengo per me, perché preferisco non fare promesse sproporzionate e rimanere con i piedi per terra. Il Winter Camp, come al solito, è organizzato molto bene, ci vengo ormai da 3-4 anni ed il livello molto buono per iniziare e per allenarsi bene".

*Walter Facente:* "All'inizio di questo nuovo anno l'augurio che mi faccio è di ripetere i risultati del 2014, ma anche di fare sempre meglio per avvicinarmi all'appuntamento a Rio. Al Winter Camp ho fatto i miei primi allenamenti perché sono stato fermo due mesi per infortunio e



ho lavorato benissimo, ma non è una sorpresa perché sono già venuto negli anni scorsi e ho sempre trovato atleti molto validi, è uno stage di alto livello”.

*Luca Ardizio:* “Con due medaglie in Continental Open ed un quinto posto in Grand Prix nel 2014, l’auspicio che mi faccio per il 2015 è di riuscire almeno a ripetermi e, magari, migliorare con un



*Georgii Zantaraia:* “Il Winter Camp è stato davvero eccellente, il modo ideale per iniziare la preparazione, con tanta gente forte per allenarsi. Voglio ritornare l’anno prossimo e ho anche già detto al mio allenatore che ci dobbiamo tornare. Nel 2015 punto ad una medaglia agli europei ed ai mondiali, fare un’ottima preparazione per Rio, perché il mio sogno è Rio e fare il possibile per vincere le Olimpiadi”.

risultato agli europei, dal settimo posto in su. Al Winter Camp mi sono trovato benissimo, è ottimo per iniziare la stagione dopo la pausa natalizia, c’è sempre più gente, varietà di atleti, destri, sinistri e di vario livello”.

*Ilias Iliadis:* “Il Winter Camp è stato ottimo, esattamente quello di cui questi ragazzi hanno bisogno, per fare esperienza ed incontri all’inizio dell’anno, mentre i miei buoni propositi per il 2015 sono sempre gli stessi di ogni anno: voglio fare del mio meglio!”.

judo winter camp



# PER TUTTI I TESSERATI FIJLKAM SCONTO DEL 10%



## È facile risparmiare il 10% sui tuoi acquisti!

Registrati online su [www.theGigastore.com](http://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](http://www.basiccard.net/storelocator). L'offerta non è cumulabile nei saldi, con altri sconti e promozioni BasicCard e con le promozioni attive in negozio. Il cliente potrà scegliere tra lo sconto e l'offerta alternativa eventualmente più vantaggiosa.

# La filosofia dell'Aikido

Al PalaPellicone gli aikidoka si riuniscono in stage

di Massimiliano Orazi - foto Emanuele Di Feliciantonio

Il PalaPellicone di Ostia ha ospitato il tradizionale stage annuale di Aikido. Dal punto di vista della partecipazione lo stage è partito in sordina per poi aumentare sensibilmente in termini di partecipanti nel corso della giornata: i fenomeni metereologici sfavorevoli in corso in differenti regioni d'Italia hanno influito sul numero dei partecipanti inducendo diversi aikidoka che avevano effettuato correttamente l'iscrizione a comunicare tempestivamente la propria sfortunata diserzione tra la sera precedente l'evento e la prima mattina del giorno stesso di sabato. Il meteo sfavorevole non ha comunque intaccato lo spirito dei partecipanti impegnati ad assistere ad una esposizione di tecniche aikido armoniosa e organizzata con continuità dai membri della Commissione Nazionale Aikido: i Maestri Raffaele Adornato, Massimo Aviotti e Livio Zulpo. Ha aperto lo stage il Maestro Zulpo proponendo un interessante riscaldamento eseguito con il bokken, finalizzato all'acquisizione della consapevolezza del proprio corpo

in relazione all'arma e al coordinamento armonioso nell'utilizzo del ken. Quindi il Maestro ha proposto alcuni awase per la spada con una esecuzione elegante ed efficace. In continuità con la proposta del Maestro Zulpo, ha proseguito il Maestro Adornato mostrando come apparenti differenze di esecuzione tra scuole con percorsi differenti si risolvono nello stesso punto di arrivo sia in termini di efficacia sia per posizioni finali di

pedi e corpo dei praticanti.

Il Maestro Adornato ha proseguito lo stage mostrando tecniche di tai-jutsu orientate all'interpretazione di risposte ad attacchi di shomen-uchi eseguiti da posizioni



di partenza non sempre in linea con le proposte convenzionali. Adattamento dinamicità ed efficacia hanno rappresentato ancora una volta il filo conduttore dello stage, espresse in queste esecuzioni attraverso soluzioni anche in questo caso più o meno

tradizionali di immobilizzazioni e proiezioni.

Nel pomeriggio il Maestro Aviotti ha ripreso la lezione di tai-jutsu del Maestro Adornato proponendo tra le altre soluzioni di ikkio, kokyunage e iriminage mentre il Maestro Zulpo ha proseguito la lezione di armi con suggerimenti di jo.

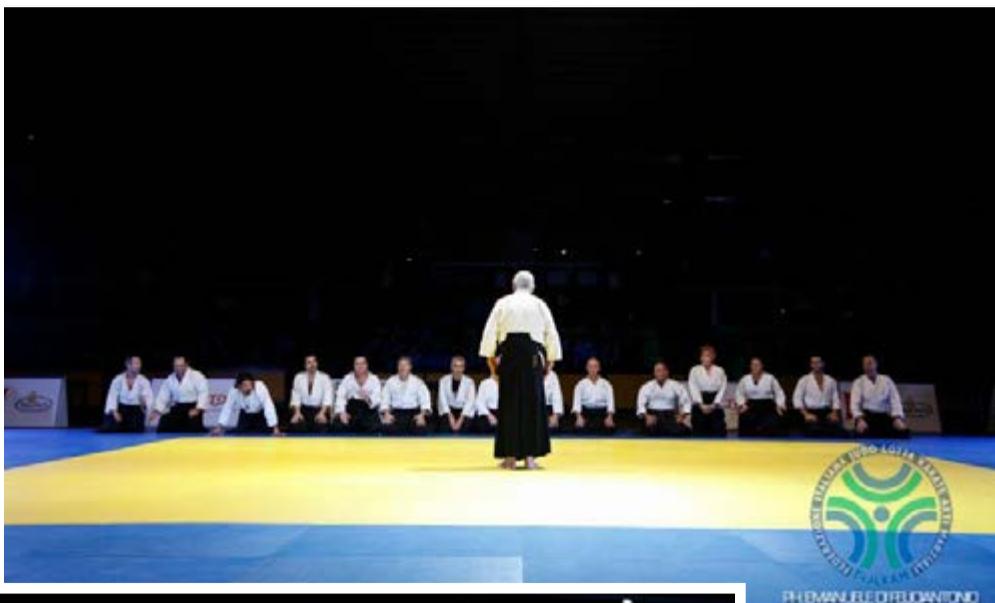
Il pomeriggio di sabato si è concluso con un incontro

della Commissione Tecnica Nazionale con i rappresentanti delle palestre nelle differenti regioni d'Italia.

Domenica 19 ottobre Il Maestro Aviotti ha ripreso l'attività dello stage proponendo tecniche di tai no enko e kokyuna-ge corredate da spiegazioni (e aneddoti) ed in perfetta armonia e continuità con lo spirito insegnato da Saito Sensei. Il Maestro Adornato ha quindi concluso lo stage prendendo dal Maestro

Aviotti il testimone per la seconda parte della mattina di domenica e mantenendo con continuità il discorso iniziato dal Maestro Aviotti e proponendo soluzioni ben consolidate per le parate del Jo e per l'esecuzione dei Kumijo.

Ancora una volta l'Aikido ha mostrato di poter insegnare, coinvolgere ed unire in armonia e continuità, a dispetto, mi sia permesso di dirlo, dei sorrisi espressi durante l'esecuzione dei membri della commissione con una punta di maleducazione dagli spettatori fuori dal tatami.

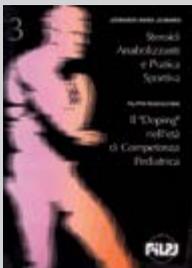




**1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO** di Giovanni Notarnicola  
Pag.62



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



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



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



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



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



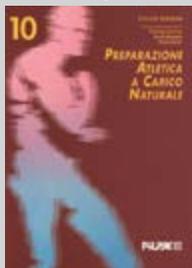
**7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA** di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti  
Pag. 112



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



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



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



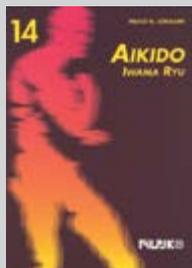
**11. ALIMENTAZIONE E SPORT** di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo  
Pag. 127



**12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE**  
(esaurito)



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



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



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



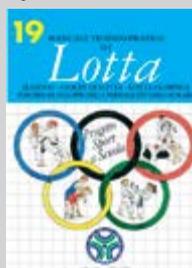
**16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPIK** di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123 (esaurito)



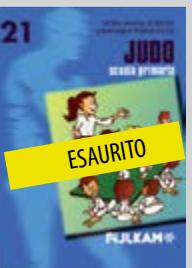
**17. FILKAM 1953-1980** Le Presidenze Valente e Zanelli di Livio Toschi  
Pag. 493



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



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



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



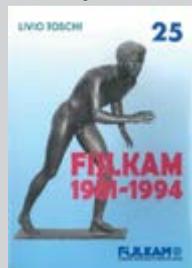
**22. 101 ANNI DI MEDAGLIE 1906 - 2007** di Livio Toschi  
Pag. 112



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



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



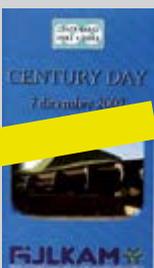
**25. FILKAM 1981-1994** La Presidenza Pellicone (prima parte) di Livio Toschi  
Pag. 271



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



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



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

## IN PREPARAZIONE

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

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

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

26 90 19 intestato a:

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

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

FJLKAM - Ufficio Stampa

e-mail: [stampa@fjlkam.it](mailto:stampa@fjlkam.it) - fax 06 56191527

Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

# A Monterotondo la 27<sup>a</sup> Coppa di Natale

  
**Lazio**

*a cura di Olimpia Club*

Grande successo di partecipazione alla 27<sup>a</sup> Coppa di Natale di Judo, disputata il 13 dicembre 2014 al Palazzetto dello Sport di Monterotondo Scalo, organizzata dal Comitato Regionale Lazio con la collaborazione della società Olimpia Club Monterotondo e patrocinata dall'Assessorato allo sport del Comune di Monterotondo e dal C.O.N.I. Lazio.

Hanno preso parte oltre 60 Società con oltre 400 atleti della classe ragazzi e fanciulli che hanno dato vita alla 5<sup>a</sup> e ultima prova del Gran Premio Giovannissimi, cosicché l'ultima gara ha delineato i vincitori del tour di 5 gare disputate nel corso del 2014 che saranno premiati il 4 gennaio 2015 in occasione del 10<sup>o</sup> Stage dei Laghi, organizzato dall'A.S.D. Banzai Cortina Roma in collaborazione con il Comitato Regionale Lazio Judo, in concomitanza saranno premiate le prime tre società del Gran Premio Esordienti A e B e gli atleti 1<sup>o</sup> classificati di ogni categoria.

La manifestazione sportivo-natalizia ha visto salire sul podio tutti i piccoli judoka che sono stati premiati con medaglie e gadget dal Presidente del C.O.N.I. Lazio Dott. Riccardo Viola, dall'Assessore allo Sport del Comune di Monterotondo Dott.ssa Alessia Pieretti, dall'Assessore alla Cultura e Politiche Giovanili Dott. Riccardo Varone, dal Presidente Onorario del C.R.Lazio M<sup>o</sup> Raffaele Coppola nonché dal deus ex machina della Coppa di Natale propria nel suo genere, il Presidente del Comitato Regionale Lazio Judo M<sup>o</sup>B<sup>o</sup> Gennaro Maccaro. Durante la manifestazione sono stati omaggiati con un presente del C.R.L.Judo gli Ufficiali di Gara e tutti i tecnici delle società della nostra Regione.

Ottimo il coordinamento gara ad opera di Fabio Cirilli, Giuseppina Caria e Colomba Cirillo. Un ringraziamento particolare a tutto lo Staff dell'Olimpia Club di Monterotondo diretto dal Direttore Sportivo Prof. Stefano Zega che ha contribuito per la miglior riuscita della manifestazione.

L'evento natalizio si è concluso alle 17,30 con l'augurio del Presidente M<sup>o</sup> Gennaro Maccaro per un 2015 ricco di soddisfazione sportive e un arrivederci alla 28<sup>a</sup> Coppa di Natale.



*Il Presidente del settore Judo del Comitato Regionale Lazio M<sup>o</sup> Gennaro Maccaro con il Prof. Stefano Zega e l'Assessore alla Cultura e Politiche Giovanili del Comune di Monterotondo Dott. Riccardo Varone*



*Il Presidente C.O.N.I. Lazio Dott. Riccardo Viola*



# TIMEOUT

## V I D E O

Vendita promozionale sui video di produzione

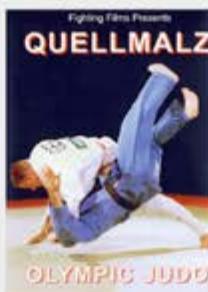
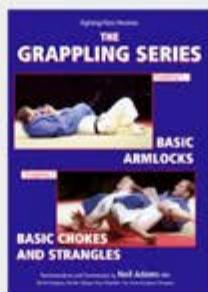
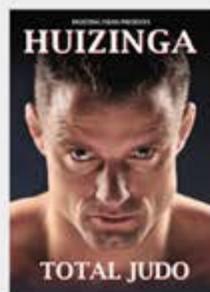
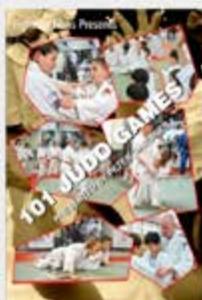
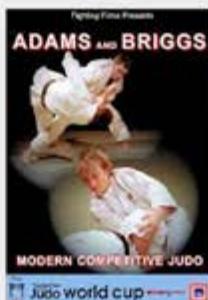
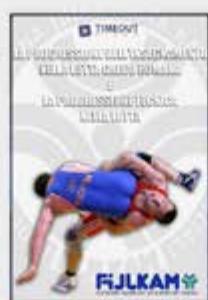
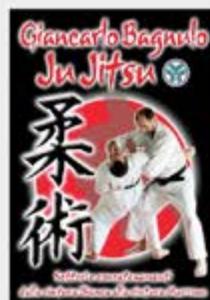
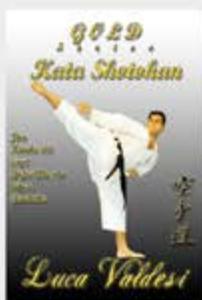
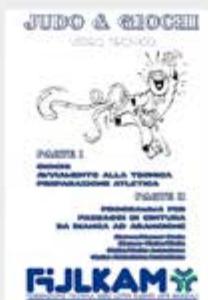
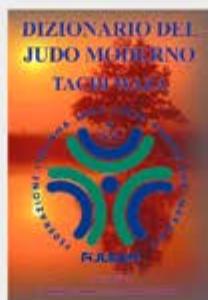
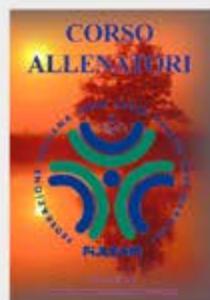


Per i lettori di Athlon tutti i dvd al prezzo speciale di

€15,00\*

da oggi  
disponibili  
anche  
in formato  
FILE  
DIGITALE!

CONTATTACI PER CONOSCERE GLI ALTRI TITOLI DELLA NOSTRA VIDEOTECA ALL'INDIRIZZO [info@timeoutvideo.it](mailto:info@timeoutvideo.it)



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

# Arcore ospita gli Alti gradi della Lombardia

## Lombardia



di Emanuele Casali

### Don Abbondio e don Chisciotte

È entusiasmante e commovente allo stesso tempo il raduno degli Alti Gradi di judo della Lombardia. Sono costoro una schiera di oltre cinquanta maestri e maestri benemeriti (appena tre le donne: Donata Burgatta, Cinzia Cavazuti, Cristina Fiorentini) che compongono un virtuale senato del judo lombardo. Il presidente di questo senato è Santo Pesenti 7° dan, un intemerato, un appassionato, un folle del judo, il più longevo vicepresidente regionale del judo lombardo, uno dei più longevi in Italia. La longevità non è un assioma ma ad essa devono stare affiancati virtù e valori tecnici, umani e organizzativi di laborio-

sità, disponibilità e dedizione, in misura tale da essere apprezzati dalle società sportive per le quali scelgono una persona piuttosto che un'altra. Pesenti gioca le carte che ha: "uno le carte non può mica farsele da sè" parafrasando tale Alessandro Manzoni riferito a don Abbondio: mentre Pesenti nel suo instancabile e certosino lavoro di rigenerazione del judo lombardo, pare più don Chisciotte dalle armi inadeguate contro solenni mulini a vento.



### 11° raduno Alti Gradi di Lombardia

Pesenti ha voluto e vuole ardentemente il raduno degli Alti Gradi tanto da essere giunto all'11ª edizione, ad ognuna delle quali partecipano una trentina di cinture bianche e rosse, ergo quasi il 70% di judoka di Lombardia graduati 6°, 7°, 8° dan, più l'uni-

co 9° dan d'Italia il bresciano Franco Capelletti: cintura rossa. Nella edizione 2015, nella palestra ospitante del Bu- Sen Arcore diretta da Adelio Bottani c'è stato un pomeriggio judoistico avvincente. Fortunato chi c'era. In apertura non è mancata la preziosa presenza dell'amministrazione comunale di Arcore, rappresentata dal sindaco Rosalba Colombo e dall'assessore alla cultura Paola Palma.

### Una tecnica speciale – Evoluzione

Intrigante e stimolante il tema del raduno: esposizione di una tecnica speciale che l'insegnante tecnico ha sviluppato, insegnato, aggiornato ed evoluto negli anni ai propri allievi creando quel quid di appartenenza propria che nessun'altro ha.

Sono scorsi così sul tatami lustrato a lucido del Bu- Sen Arcore, con maestri giovani e meno giovani, interessanti argomentazioni ed evoluzioni di tecniche regolamentate con la carismatica e sempre ottimale conduzione di un direttore di tatami come Angelo Beltrachini.

Gli Alti Gradi hanno esposto evoluzioni e caratteristiche particolari di seoi nage, ko soto gari, o soto gari (il fondamentale, l'esterno, con il doppio passo, con il saltello); tecniche di ashi waza; affermata l'identica valenza di uke e di tori l'uno complementare all'altro; tecniche in posizione statica e in posizione tattica; curioso un o soto gari propedeutico con uke e tori in posizione supina al suolo a incrociare le gambe e uscire svincolati.

#### Devozione al judo

E son volate tre ore, dalle 15.45 alle 18.45.

È stato entusiasmante osservare la partecipazione, l'interessamento, la dedizione, l'attaccamento e

quasi la devozione al judo sublimata in una evidente voglia di apprendere ancora, apprendere sempre qualcosa di quel macrocosmo che è il judo e le arti marziali.

*"Ci sono uomini che vedono le cose per quello che sono state e ne spiegano il perché. Io sogno cose che ancora devono venire, e dico: perché no?". (Robert Kennedy)*

Pesenti era ammirato: "È stato un raduno molto bello e molto partecipato. Gli Alti Gradi di Lombardia si sono mostrati interessati e motivati, espressione di una vivacità continua del judo lombardo che non vuol frenare ma anzi è proiettato al futuro".

#### Alti gradi presenti

Fulvio Aragozzini, Angelo Beltrachini, Adelio Bottani, Giampietro Brigatti, Orazio Castellan, Felice Cattaneo, Massimo Ciullo, Franco Colombi, Claudio Fontana, Alfredo Fontanesi, Battista Fratus, Giampiero Gobbi, Francesco Lepre, Giorgio Lombardo, Cristoforo Maganetti, Paolo Malaguti, Luciano Manara, Sergio Pelizzaro, Giancarlo Pe-  
loso, Santo Pesenti, Alberto Piacentini, Claudio Raimondi,



Rocco Romano, Luciano Talamona, Adriano Zasso, Fernando Poletti, Gaetano Scoglio, Antonio Siviero, Alessandro Corbellini.

#### È sera

Le cinture bianche e rosse lombarde amano anche i rapporti personali e quale migliore occasione di un convivio per rianimare amicizie sfiorite, per rinfrancarle, per costruirne altre. Pesenti ha colmato questa esigenza. La cena inaugurale dell'anno judoistico ha assolto il compito.

È stato evitato il nostalgico ripasso degli albori del judo lombardo, aneddoti di vita baldanzosa in cui ci si divertiva con poco, anzi con niente, e il judo si faceva di nascosto dalla mamma, naturale maestra di atemi. Serata piacevolissima con vasta scelta di pietanze, sornioni approssivi, colloqui più o meno pettegoli. Tutto in baldanza e allegria.

*"Solo coloro che hanno il coraggio di affrontare i grandi successi possono ottenere grandi successi". (Robert Kennedy)*



SPONSOR TECNICO



  
ROBE DI KAPPA®



# Grand Prix Eretum

Lazio



*a cura di Olimpia Club*

Duecentocinquanta atleti provenienti da tutte le regioni d'Italia, hanno dato vita al Grand Prix Eretum di Judo, svolto al Palazzetto dello Sport di Monterotondo (Roma), ultima delle quattro gare riservate alle classi Seniores e Juniores.

L'organizzazione affidata alla A.S.D. Olimpia Club di Monterotondo coordinata dal Direttore Sportivo Prof. Stefano Zega con la fattiva collaborazione del Presidente del settore Judo del Comitato Regionale Lazio M° Genaro Maccaro e di tutto lo staff, ha dato un valore aggiunto a questo Torneo.

Molti gli atleti partecipanti del panorama Nazionale e non solo.

La gara ha evidenziato un buon livello tecnico e ha visto primeggiare nelle categorie maschili:

Bruno Alessio kg.60 (Fitness C.Nuova Florida); Medves Matteo kg.66 (Pol. D.L.F. Yama Arashi); Meloni Augusto kg.73 (Fiamme Oro Roma); Cherici Fabio kg.81 (Judo Ok Arezzo); Ciano Antonio kg.90 (Fiamme Gialle Roma); D'Arco Vincenzo kg.100 (Fiamme Gialle Roma); Moreno Andres kg. +100 (Fiamme Gialle Roma).

Nelle categorie femminili si sono affermate: Passa Romina kg.48 (Fitness C.Nuova Florida); Giorda Francesca kg.52 (A.P.S. Centro Sportivo T.); Pidroni Fabiola kg.57 (A.P.S. Centro Sportivo T.); Raimondi Valeria kg.63 (Isako Okano Club 97); Truglia Margherita kg.70 (Fiamme Oro Roma); Politi Linda kg.78 (Renshukan J.C.); Di Fabio Natasha kg +78 (Judo Club Kodokan Chieti).

La classifica società ha visto salire al gradino più alto le Fiamme Oro Roma davanti al Banzai Cortina Roma , ter-



za classificata le Fiamme Gialle Roma, a seguire il Fitness Club Nuova Florida e il Kyu Shin Do Kai Parma.

Il Grand Prix Eretum è stato anche sede di esame per la qualifica di Arbitro Nazionale di 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria. I dodici

## REGIONALI JUDO

ci aspiranti Arbitri si sono presentati davanti alla Commissione esaminatrice composta dal Presidente Commissione Nazionale Ufficiali Gara Minissale Gaetano e dagli Arbitri Internazionali Geri Alessandro e Daminelli Mario.

Presenti alla manifestazione il Consigliere Federale Gianni Strazzeri ; il Componente della Commissione Europea e Nazionale Pasquale Chiurlia, il Reponsabile Gare Antonio Di Maggio; il Presidente C.O.N.I. Lazio Dott. Riccardo Viola, l'assessore allo Sport del Comune di Monterotondo Dott.ssa Alessia Pieretti.



# Laurea con Arti Marziali e lode all'Università degli Studi di Torino

Lucio Maurino e Salvatore Loria in cattedra con gli studenti



## Piemonte

di Amalia Tinto - docente SUISM Centro Servizi- Università degli Studi di Torino

Negli ultimi mesi del 2014 tre nostri studenti di Scienze Motorie della SUISM - Centro Servizi dell'Università degli Studi di Torino, *Long Than Ma Nguyen, Federico Ghio e Federico Marsaglia* si sono laureati discutendo una Tesi di Laurea esperienziale su tematiche legate alle arti marziali. Essere stati atleti (ed esserlo ancora) ha costituito sicuramente il punto motivazionale principale nella scelta della tematica da trattare nei loro elaborati finali. Ma non è stato l'unico motivo. Sicuramente l'aver incontrato persone come Lucio Maurino, Savio Loria e il Professor Pierluigi Aschieri nel loro percorso di studi in occasione dei



Seminario - Lucio Maurino in aula con gli studenti

Seminari di approfondimento organizzati dalla SUISM nell'ambito dei Progetti Speciali, ha rafforzato in maniera significativa l'idea di dedicarsi ad uno studio specifico suggerendo loro spunti di lavoro interessanti.

In particolare il Seminario "Il kata" tenuto da Lucio Maurino è stato altamente apprezzato dagli studenti iscritti al progetto speciale. Organizzato in due moduli, uno laboratoriale in palestra ed uno teorico in aula, ha trattato i seguenti argomenti:

- la disciplina **Kata**: cenni storici e stato attuale
- capacità motorie caratterizzanti la disciplina
- preparazione fisica, cenni sull'allenamento e la prestazione
- laboratorio pratico: metodologia di insegnamento e tecnica specifica.

Considerando l'ottima riuscita del progetto è intenzione della SUISM ripetere e continuare l'esperienza cambiando e/o approfondendo alcune tematiche di studio.



Un momento dell'attività di laboratorio in palestra



Gli studenti partecipanti al progetto con Lucio Maurino. A destra Savio Loria e Amalia Tinto, docenti di riferimento



**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](mailto:fijklkam@ice-srl.it) - telefono: 0586. 425709 - fax 0586. 428951  
Sito federale: [www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it) - Merchandising

# L'alimentazione durante la gara sportiva

di Marco Petrucci

Responsabile Medico Centro Olimpico FIJKAM

Nell'ultimo articolo avevamo affrontato la problematica dell'alimentazione dei nostri giovani atleti, ora vediamo cosa mangiare durante la prestazione sportiva. Possiamo suddividere l'alimentazione della gara in tre fasi: razione pre-gara, razione durante la gara e razione post gara.

L'obiettivo dell'alimentazione è di fornire una quantità di energie sufficiente per affrontare lo sforzo ed avere la giusta riserva di glicogeno muscolare che rappresenta la benzina dei muscoli.

Il glicogeno è un carboidrato modificato che viene utilizzato dai muscoli per la contrazione. Nella razione pre-gara, è importante assumere dei carboidrati composti come la pasta ed il pane che permettono di accumulare glicogeno. Quindi due tre ore prima della gara un pasto a base di pasta, pane, marmellata, burro, crostata cereali con poche proteine di difficile digeribilità è la strategia consigliata. Importantissima la idratazione: acqua non gassata evitando bevande zuccherate, che utilizzeremo durante la gara. L'importanza dei carboidrati prima della competizione, è data dal fatto che, ci permettono di mantenere un livello di insulina sufficientemente alto, per utilizzare nel miglior modo possibile i carboidrati. La razione durante la gara, sarà composta sempre da carboidrati, ma questa volta aumenteremo la componente semplice, rapidamente assorbibili, che andranno a riempire le carenze di glicogeno utilizzate durante la competizione. Soluzione con maltodestrine, miele, pane, cioccolata, andranno utilizzate in piccole dosi, massimo 80/100 gr. ogni due ore nella pausa fra un incontro e l'altro. Ricordarsi sempre di bere adeguatamente per reidratarsi e favorire il recupero. Finita la gara, riempire sempre i depositi di glicogeno con carboidrati, anche questa volta composta, pane, crostata, cioccolata, yogurt alla frutta, cereali. A cena, proteine verdura ancora carboidrati composti, completeranno l'alimentazione dell'atleta durante la giornata della gara. Come vedete, i carboidrati la fanno da padrone nel giorno della competizione. Ovviamente, a seconda dell'intervallo tra un incontro e l'altro si possono apporre delle modifiche.

Importante!!! Mangiare sempre durante la sosta tra un incontro e l'altro: poco, ma mangiare e bere!!!!. Il digiuno, che spesso vedo durante le gare, fa solo male!!! La benzina finisce, non solo per lo sforzo, ma anche per lo stress durante la competizione.



## 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

# Donne in lotta

## dall'antichità all'inizio del Novecento

di Livio Toschi

Il 18 ottobre 2014 il Panathlon International (Distretto Piemonte e Valle d'Aosta) ha inaugurato nel Salone Autorità – Tribuna Monte Mario dello Stadio Olimpico a Roma la mostra *L'emancipazione femminile vista attraverso i Giochi Olimpici*. La metà di un pannello era dedicata a Giulia Quintavalle, la prima donna a vincere la medaglia d'oro nel judo, con il titolo *La voglia di portare l'immagine pulita dell'Italia*.

Le campionesse della FIJKAM hanno conquistato allori in quantità nelle principali manifestazioni internazionali: Olimpiadi, Campionati mondiali ed europei, Giochi del Mediterraneo, World Games (karate). A tutt'oggi delle nostre 1.026 medaglie – 254 d'oro, 325 d'argento, 447 di bronzo – ben 291,5 sono femminili (nelle gare di judo-kata ho assegnato mezza medaglia a testa), ossia il 28,41% del totale.

Ciò premesso, diamo uno sguardo a ciò che accadeva nel passato.

La pratica sportiva nell'antichità era appannaggio dei maschi, anche se nella mitologia greca non mancano donne forti e coraggiose come la ninfa tessala Cirene, che a mani nude strangolò un leone e conquistò così il cuore di Apollo. Notissime sono le Amazzoni, discendenti dal dio della guerra Ares, che pare si amputassero un seno per tirare meglio con l'arco (a-mazós = senza seno). Tra le regine più famose ricordo Ippolita, uccisa da Ercole, e Penthesilea, che partecipò alla guerra di Troia e fu uccisa da Achille.

L'unico nome di donna sportiva tramandatosi dall'antichità classica è quello di Atalanta, sconosciuta a Omero, ma non a Esiodo. Allevata da un'orsa e poi protetta da Diana, divenne abilissima nella caccia, nella corsa e nella lotta. Lo sport più amato nell'antichità – dopo la corsa – era proprio la lotta, in cui eccellevano le Spartane: la praticavano solitamente tra loro, ma non disdegnavano di battersi anche contro gli uomini. Un altro mito, narrato nelle *Favole* di Igino, vede Atalanta sconfiggere Peleo nella lotta (e il padre di Achille ne era uno specialista) ai giochi funebri in onore di Pelia, re della città tessala di Iolco.

Nel mondo reale le donne non erano ammesse a partecipare e nemmeno ad assistere alle Olimpiadi, con



Franz von Stuck, *Amazzone ferita*, olio su tela (1903) – Van Gogh Museum, Amsterdam

l'eccezione delle fanciulle non sposate (*parthenoi*). Le donne «sorprese a recarsi all'agone olimpico o addirittura che avessero attraversato l'Alfeo nei giorni loro interdetti», dovevano essere precipitate dal monte Tifeo (PAUSANIA, *Periegesi della Grecia*). Callipatira, figlia del famosissimo pugile Diagora di Rodi (vincitore a Olimpia nel 464 a.C.), si travestì da allenatore per essere vicina al proprio figlio Pisirodo, che gareggiava nel pugilato alla XCIV Olimpiade. Esultando dalla gioia per la sua vittoria, Callipatira fece scoprire il travestimento, ma non fu punita perché figlia, sorella e madre di campioni olimpici. Da allora, però, anche gli allenatori dovettero presentarsi nudi come gli atleti.

Le donne potevano pubblicamente partecipare alle *Heraia*, gare di corsa in onore della moglie di Zeus, che si disputavano nello stadio di Olimpia su una distanza di circa 150 metri (1/6 in meno della corsa maschile). Statuette e pitture vascolari raffigurano quelle competizioni, spesso definendo "Spartane" tutte le atlete, poiché le Lacedemoni erano considerate eponime dello sport femminile.

Le fanciulle praticavano la lotta in palestra solo a Sparta

(FILOSTRATO, *La ginnastica*) e nell'isola di Chio (ATENEO, *Sofisti a banchetto*), anche contro i maschi, venendo perciò bollate da Marziale come «libidinose» (*Epigrammi*). Nella tragedia *Andromaca* Euripide fa dire a Peleo: «Nepure se lo volesse, una fanciulla spartana potrebbe essere casta. Lasciano la casa, e insieme ai maschi stanno fra stadi e palestre, con le cosce nude e il peplo aperto». Già il poeta reggino Ibico nel VI secolo a.C. aveva definito le Spartane «esibitrici di cosce». Platone, invece, era favorevole agli esercizi delle donne in palestra, anche accanto agli uomini (*La Repubblica*). Ha scritto Properzio nelle *Elegie*:

*Ammiriamo molte norme della tua palestra, o Sparta,  
ma ancor più i numerosi pregi dei virginei ginnasi,  
perché la nuda fanciulla non compie esercizi fisici  
indecorosi in mezzo agli uomini in lotta,  
e sopporta le ferite nel duro esercizio del pancrazio.*

Fu il famoso legislatore spartano Licurgo a promuovere l'esercizio fisico anche tra le donne. «Addestrò i corpi delle fanciulle a correre, a lottare, a lanciare il disco e i dardi, acciocché quei feti, che in esse poi si fossero formati, germogliassero meglio [...] / Tolte loro le delizie, il vivere

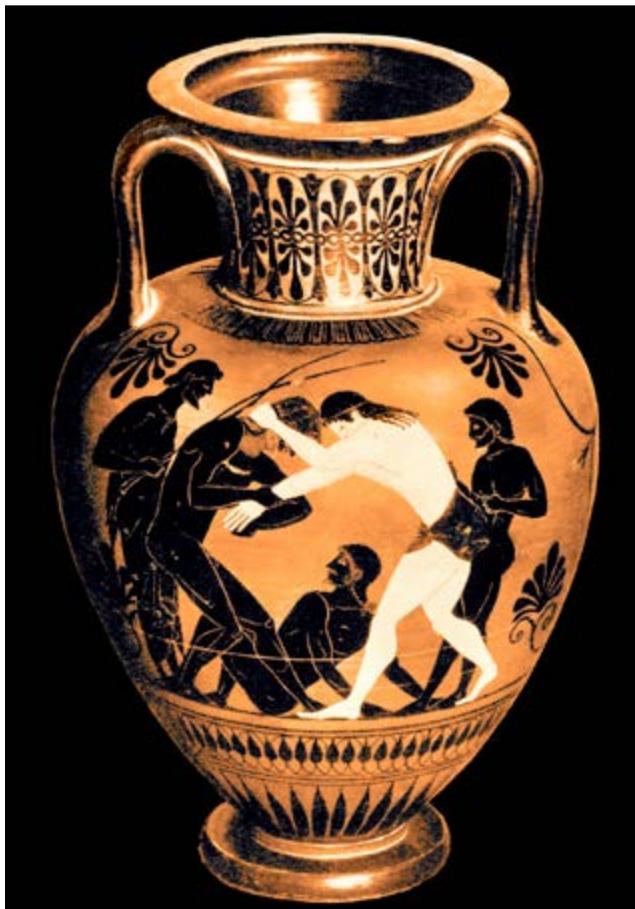


*Donna che corre, bronzo h. 11,4 cm (560 a.C. circa) – British Museum, Londra*

all'ombra ed ogni sorta di effeminatezza, le assuefece a lottare ignude non meno che i fanciulli» (PLUTARCO, *Licurgo*). Una delle protagoniste della *Lisistrata* di Aristofane è l'atletica spartana Lampitò, che si allena nuda in palestra. Luciano afferma in uno dei suoi *Dialoghi* che anche la bellissima Elena di Sparta prima di sposare Menelao era dedita alla lotta. Edgar Degas ha cercato di ritrarre il particolare ambiente lacedemone dipingendo nel 1860 *Giovani Spartane invitano i maschi a lottare*, un olio su tela conservato alla National Gallery di Londra.

Esaminiamo altre opere d'arte. Una lottatrice che indossa dei calzoncini e una cuffia (*kekriphalos*), con in mano la *stlengis* (lo *strigile* dei Romani), è raffigurata – accanto a un atleta nudo – su un cratere a figure rosse del 380-360 a.C., proveniente da Locri (Museo Nazionale di Reggio Calabria); un'altra lottatrice costituisce il manico di una *stlengis* di bronzo (British Museum, Londra); corpi di lottatrici con le braccia distese in alto, che misurano poco meno di 20 cm, sono stati più volte utilizzati come manici in bronzo per ciste (contenitori cilindrici con coperchio). Ma l'immagine più famosa è quella di Atalanta che combatte con Peleo ai giochi funebri in onore di Pelia (*athla epi Pelia*) sulla spiaggia di Iolco.

Il padre di Achille e l'atletica fanciulla sono raffigurati in un'anfora a figure nere del VI secolo a.C. conservata all'Antikensammlung di Monaco, nella quale Atalanta blocca l'attacco di Peleo, che le afferra il braccio destro,



*Atalanta e Peleo in un'anfora a figure nere h. 42,5 cm (VI secolo a.C.) – Antikensammlung, Monaco*

con una presa dietro il collo eseguita con il braccio sinistro libero. Va rilevato che in uno specchio etrusco di bronzo (V-IV secolo a.C.), ora ai Musei Vaticani, è Peleo che effettua una presa tra il collo e la schiena di Atalanta con il braccio destro mentre la tiene per un polso con il sinistro. La loro lotta è documentata anche in un'idria calcidese a figure nere custodita a Monaco. Peleo è sempre nudo, mentre la ragazza nel primo caso indossa dei calzoncini, nel secondo dei calzoncini e un copricapo, nel terzo un corto chitone. Nella coppa a figure rosse di Euaion conservata al Louvre (metà del V secolo a.C.) Atalanta, che tiene con la mano sinistra un piccone (*skapheion* o *ame*), necessario per ammorbidire il terreno di allenamento o di gara, indossa cuffia con sottogola, reggiseno a bretelle e calzoncini elegantemente decorati.

Trasferiamoci nell'antica Roma. Marziale (*Epigrammi*) e Giovenale (*Satire*) c'informano disgustati che anche



Edgar Degas, *Giovani Spartane invitano i maschi a lottare*, olio su tela 155x109 cm (1860) – National Gallery, Londra

qualche donna si cimentava nella lotta. Palfurio Sura al tempo di Nerone lottò nell'arena con una fanciulla spartana e per questo Vespasiano lo rimosse dal Senato. Luigi Moretti (*Iscrizioni agonistiche greche*) ci ricorda che «alle Olimpie di Antiochia, nell'età di Commodo, si ebbero gare di corsa, di lotta e di tragedie riservate alle donne».

La lotta, ha scritto Jérôme Carcopino nel libro *La vita quotidiana a Roma all'apogeo dell'Impero*, «si svolgeva nelle palestre dell'edificio centrale, accanto alle camere che, nelle rovine delle Terme di Caracalla, gli archeologi hanno identificate con gli *oleoteria* e i *conisteria* e dove non soltanto i lottatori, ma anche le lottatrici – di cui Giovenale condanna la perversa compiacenza ai palpeggiamenti del massaggiatore – venivano a sottoporsi alle unzioni e al trattamento regolamentare».

I Romani non amavano gli agoni greci e tantomeno che le donne si dedicassero all'esercizio fisico. Non ci meraviglia, quindi, che solo nel IV secolo d.C. dieci ragazze che praticano diversi sport indossando dei "bikini" siano raffigurate nei mosaici rinvenuti nella Villa del Casale a Piazza Armerina, in Sicilia.

Alcune donne combatterono nelle arene come gladiatrici. Un organizzatore di Ostia si vantava di averle inserite per primo nel programma degli spettacoli, ma ignoriamo a quale data si riferisce la notizia. Al tempo di Nerone, comunque, la presenza femminile era ormai consolidata nei *munera* nonostante il biasimo o il disprezzo di molti, tra cui il solito Giovenale. Svetonio attesta che l'imperatore Domiziano (promotore di una corsa di fanciulle nello stadio durante il suo *Certamen Capitolinum*) organizzò «lotte di gladiatori anche di notte, alla luce delle fiaccole, e non solo combattimenti fra uomini, ma anche fra donne». È



Una lottatrice e un lottatore conversano in palestra. Cratere a figure rosse, da Locri (380-360 a.C.) – Museo Nazionale, Reggio Calabria



**Gladiatrice in perizoma che impugna una sica, bronzo h. 14 cm – Museum für Kunst und Gewerbe, Amburgo**

quasi certamente una gladiatrice la fanciulla in perizoma che impugna una *sica*, ossia una corta spada ricurva, riprodotta in un bronzetto mutilo del Museo dell'Arte e dell'Industria di Amburgo. Due gladiatrici, Amazzone e Achillea, sono raffigurate in un bassorilievo di Alicarnasso (I o II secolo d.C.) conservato al British Museum di Londra. L'imperatore Settimio Severo proibì i combattimenti delle gladiatrici intorno all'anno 200, però non sappiamo se il decreto raggiunse lo scopo.

In Turchia si è sempre tenuta in grandissima considerazione la lotta, tanto che per molti secoli un padre non avrebbe mai dato la propria figlia in sposa a chi non praticasse la lotta e l'equitazione. È al riguardo significativa la leggenda del prode Beyrek Beg, narrata nel Libro di Dede Korkut, raccolta di 12 racconti sull'e-

popea della tribù degli Oghuz (XIV-XV secolo): il giovane cavaliere dovette vincere la principessa Banu Cicek in tre prove (tiro con l'arco, corsa a cavallo, lotta) per ottenere la sua mano.

Nessuno, ha scritto Marco Polo ne *Il Milione* (1298), riuscì invece a superare nella lotta la bellissima Ajaruc o Aigiarne («Lucente luna»), figlia del re tartaro Caidu, offertasi in moglie al nobile che avesse saputo vincerla. E siccome ogni sconfitto doveva consegnarle 100 cavalli, la forte e scaltra principessa in qualche anno ne aveva messi insieme ben diecimila!

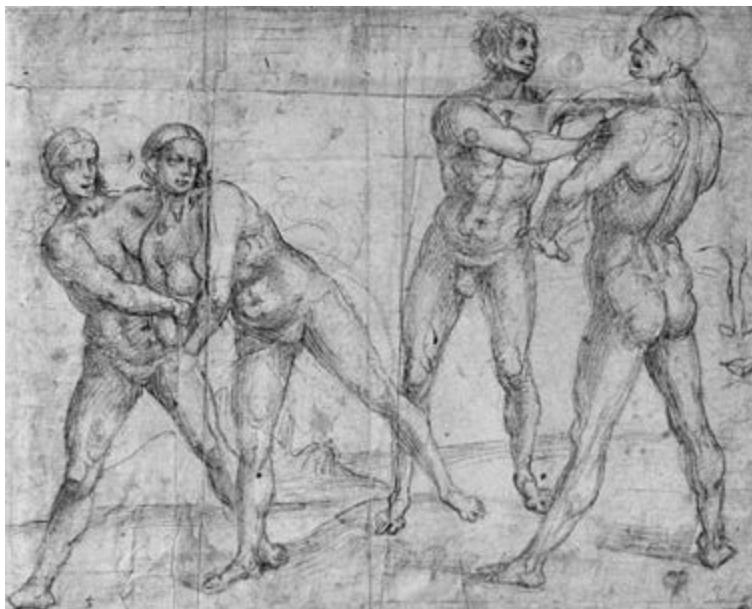
Venendo a tempi più recenti, ricordo che il famoso lottatore piemontese Pietro Dalmasso, divenuto impresario, con la sua troupe di venti lottatrici entusiasmò prima le Folies Bergère, poi Chicago.

I coniugi Bartoletti in Italia e Dubois in Francia diedero vita, presumibilmente, ai primi combattimenti misti, mentre il primo incontro di lotta tra due donne a Roma, per quanto è scaturito finora dalle mie ricerche, si disputò il 17 novembre 1889 all'Arena Flaminia fuori Porta del Popolo. È bene precisare che, stando a quanto riferisce *Il Messaggero*, lo spettacolo non fu davvero dei migliori... Nel gennaio 1908, al politeama Adriano in Prati, si svolse un torneo internazionale di lotta femminile.

Molto ci sarebbe ancora da dire, ma lo spazio è tiranno e quindi riprenderemo l'argomento in un prossimo numero.

Tre le opere d'arte dal Rinascimento all'inizio del Novecento, oltre al già citato quadro di Degas, segnalo il disegno di Luca Signorelli (1445-1523) e i bronzetti del

**Luca Signorelli, Quattro figure nude in lotta, disegno 37x29,5 cm – Louvre, Parigi**



tedesco Leonhard Kern (1588-1662), di Ferdinando Tacca (1619-1686), di Augusto Rivalta (1837-1925), di Aristide Maillol (1861-1944) e di Georg Kolbe (1877-1947), che mostrano lotte tra donne. Ancora di Rivalta è la statuetta di una ninfa in lotta con un satiro, esposta nel 1915 alla mostra internazionale di San Francisco, mentre appartiene al XVII secolo la statuetta in avorio dell'Art Museum di Vienna raffigurante la lotta tra due ninfe.

Nel Novecento, per ora, mi limito a menzionare una scultura di Gustav Vigeland (1869-1943). Si può ammirare nell'omonimo parco di Oslo, cui l'artista si dedicò dal 1924 alla sua morte, realizzando circa 200 opere in bronzo e in granito: un vero museo d'arte all'aperto.

*Leonhard Kern, bronzo h. 21 cm – Metropolitan Museum of Art, New York [Di quest'opera esistono svariate versioni di diversa altezza]*



*Ferdinando Tacca, bronzo h. 34,9 cm – Metropolitan Museum of Art, New York [Di quest'opera esistono svariate versioni di diversa altezza]*



*Artistic Maillol, Two women wrestlers, bronzo h. 20 cm (1901) – Wadsworth Atheneum Museum of Art, Hartford*

*Augusto Rivalta, Lotta tra Amazzoni, bronzo h. 49 cm – Collezione privata*





*Gustav Vigeland, bronzo nell'omonimo parco di Oslo*

  
ROBE DI KAPPA®



PHOTO: MARCO BOGLIONE

SPONSOR TECNICO



ORNELLA BUCCI

**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

