

## COMITATO REGIONALE CALABRIA- SETTORE **KARATE**



CORRISPONDENZA VIA E-MAIL



**NOTA DI STAMPA DEL 19 DICEMBRE 2021**

**55° CORSO DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI E UFFICIALI DI All'Università della Calabria eccezionale presenza del prof. Pierluigi Aschieri in qualità di docente.**

**Rende (CS).** Sabato 4 e domenica 5 dicembre 2021, presso le strutture dell'Università della Calabria di Rende (CS), si è svolto il 55° Corso di Aggiornamento congiunto per Insegnanti Tecnici e Ufficiali di Gara, organizzato dal Comitato Regionale FIJLKAM - settore Karate, e caratterizzato dalla partecipazione del prof. Pierluigi Aschieri, già Direttore Tecnico Nazionale FIJLKAM, che è intervenuto nelle lezioni teoriche e pratiche. I lavori sono stati aperti sabato 4 dicembre dal Presidente del **CUS Cosenza Marcello Fiore**, che nel dare il benvenuto ai presenti, ha specificato l'importanza dell'aula riservata all'evento, ovvero **l'Aula Gialla** del vecchio Plesso polifunzionale, che nella storia dell'UNICAL ha sempre fatto da scenario agli eventi più significativi. Quindi la presentazione dei Dirigenti del Comitato Regionale, M° Enzo Migliarese, Presidente Regionale FIJLKAM, M° Gerardo Gemelli, vice Presidente Regionale sett.re Karate, M° Luciano Dichiera, Commissario Tecnico Regionale, dott.ssa Zangara Viola, Referente Regionale FIJLKAM. Vengono poi introdotti i docenti che sarebbero intervenuti, ovvero il **professor Pierluigi Aschieri**, già Direttore Tecnico Nazionale settore karate FIJLKAM dal 1979 al 2021, attualmente Presidente Comitato Gestione Scuola Nazionale Federale e docente presso dell'Università di Padova presso il Dipartimento di Scienze Biomediche, ricercatore scientifico ed autore libri e numerose pubblicazioni sul karate e gli sport da combattimento; la **professoressa Erika Cione**, professore Associato di Biochimica del Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione, e il **professore Fabrizio Sammaro**, Osteopata, ricercatore presso UNICAL, e docente di Anatomia presso l'Istituto *Take Care Healt Accademy* di Milano, infine l'Avvocato Giuseppe Notarianni, Arbitro Mondiale WKF e Presidente della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara FIJLKAM, che ha curato il regolamento arbitrale. Dopo il saluto dei dirigenti federali, un breve intervento del M° Luciano Dichiera, che ha anticipato l'intenzione, da parte del CUS Cosenza di organizzare, proprio a Rende, i prossimi Campionati Nazionali Universitari.

Iniziano subito i lavori con la lezione della professoressa **Cione**, che tratta degli elementi di **biochimica** legati al metabolismo umano, esponendo i concetti fondamentali della trasformazione dell'energia chimica in energia meccanica nel nostro organismo, e riportando anche i risultati di una recente ricerca condotta su alcuni Atleti di sport da

combattimento. Molto interessanti gli interventi del prof. Aschieri, che ha voluto rimarcare alcuni concetti, contestualizzandoli nella specificità del Karate, disciplina che richiede prestazioni fisiche di altissimo livello, da garantire con il massimo della lucidità mentale, per gestire e interpretare il combattimento. Da qui l'importanza di una corretta alimentazione, per sostenere le necessarie funzioni metaboliche. Inoltre, durante la lezione è stato anche trattato il tema del “**calo peso**”, pratica a volte necessaria per rientrare nella prevista categoria, ma che molto spesso viene eseguita con delle modalità errate, che possono arrecare danni all'organismo dell'Atleta, anche in modo irreversibile.

Si prosegue con la lezione del prof. Fabrizio Sammaro, che espone la funzione del **diaframma**, muscolo importantissimo per gli sportivi, per le sue molteplici funzioni che vanno dallo svolgimento di funzioni primarie, come la respirazione, il funzionamento dell'apparato digerente, fino ad intervenire nella corretta esecuzione di movimenti complessi, come quelli che si realizzano durante le tecniche di karate, dove svolge un ruolo importantissimo per il mantenimento dell'equilibrio. Anche in questo caso il prof. Aschieri interviene per rimarcare alcuni concetti, soffermandosi, ad esempio, sulla complessa funzione di questo muscolo durante l'esecuzione delle tecniche di calcio.

Quindi si passa alle lezioni del prof. Aschieri, con l'esposizione delle metodologie di allenamento supportate oltre che da ricerche scientifiche, dagli strepitosi risultati degli Atleti della Nazionale Italiana degli ultimi quanta anni, e in generale da come si è evoluta la disciplina del karate in Italia. Il professore tratta quindi “**l'Attività Psicopedagogica in Età Evolutiva**”, illustrando una serie di esercizi propedeutici, e gli effetti positivi sullo sviluppo del sistema nervoso e delle capacità condizionali, il tutto dimostrato tramite opportune campagne di ricerca e prove sperimentali. Si parla quindi anche del progetto Sport a Scuola, sviluppato dalla FIJKAM e finanziato dalla Comunità europea nell'ambito del progetto Erasmus. Vengono inoltre presentate alcune esperienze svolte dal Contingente Italiano all'Esterno dell'Esercito, nell'ambito di missioni umanitarie, a dimostrazione della semplicità di applicazione e capacità di coinvolgimento tra giovani praticanti anche senza esperienza pregressa di allenamento in palestra.

La seconda parte della lezione di Aschieri ha riguardato la preparazione fisica e la periodizzazione dell'Allenamento. Ci si è soffermati quindi sugli Atleti di alto profilo, sulle modalità di preparazione in relazione agli appuntamenti agonistici, e infine, una parte del tempo è stato dedicato a un costruttivo dibattito con i corsisti, che hanno risolto delle domande o curiosità al professore, anticipando dei temi che sarebbero stati trattati nella lezione pratica del giorno successivo, come la mobilità articolare.

A concludere la giornata di sabato, dedicata alle lezioni teoriche, la lezione dell'avvocato **Giuseppe Notarianni**, che nell'ambito del regolamento arbitrale ha trattato l'argomento della “**Video Review**”, strumento che è stato dapprima adottato in ambito internazionale e successivamente in campo nazionale, per le gare più importanti come i Campionati Italiani.

Domenica 5 dicembre si passa quindi alle lezioni pratiche, svolte presso il palazzetto dello sport del CUS Cosenza, poco distante dalle aule universitarie. Anche in questa giornata, i lavori sono stati aperti dal presidente del CUS Cosenza **Marcello Fiore**, che ha dato il benvenuto ai presenti, e che ha voluto sottolineare la politica a favore dello sport che viene adottata presso l'UNICAL, con le agevolazioni per gli Atleti agonisti che intendono

frequentare l'Ateneo Cosentino, e preannunciando anche la visita del Magnifico **Rettore Nicola Leone**.

La lezione è stata svolta in modalità di stage, in cui il professor Aschieri ha impostato il lavoro con l'ausilio degli ufficiali di gara e dei tecnici presenti, mantenendo così un parallelismo tra l'aspetto tecnico e la valutazione arbitrale del gesto. Sono state quindi esposte delle tecniche di attacco e di difesa, eseguite dagli Atleti più titolati ed esperti, utilizzati da Aschieri come modello prestazionale, per poi essere eseguite da tutti i presenti. Frequenti gli intermezzi in cui, prendendo spunto da una non corretta esecuzione della tecnica, venivano fatti degli approfondimenti e illustrati gli aspetti biomeccanici alla base del movimento richiesto.

Molto gradita e enormemente significativa, in chiusura dello stage, la visita del **Magnifico Rettore professor Nicola Leone**, che si è voluto anche questa volta complimentare, oltre che con il prof. Achieri per il lavoro svolto, anche per quanto messo a punto dalla macchina organizzativa del Comitato Regionale FIJLKAM settore Karate.

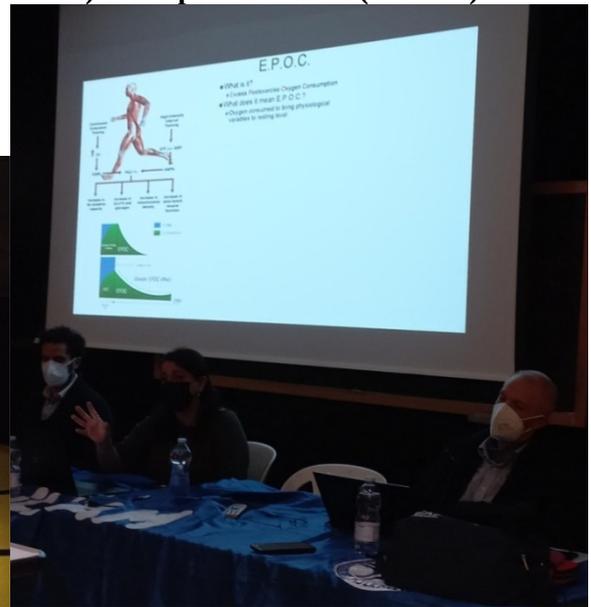
Quindi la chiusura dei lavori, con i saluti dei dirigenti regionali: M° Enzo Migliarese e M° Gerardo Gemelli, che hanno ringraziato il prof. Aschieri per la disponibilità dimostrata nei confronti della Calabria, e auspicando, come è chiaramente trapelato dalle parole del professore, una futura e frequente collaborazione con la nostra regione. Aschieri si è inoltre complimentato con il livello tecnico e l'entusiasmo che ha visto in Calabria, oltre che per la calorosa accoglienza ricevuta.

Quindi bilancio estremamente positivo e organizzazione ancora una volta impeccabile. Non possiamo che riconoscere l'efficace lavoro svolto da tutta la macchina organizzativa, e in particolare dalla nostra Referente Regionale dott.ssa Zangara Viola e dal Commissario Tecnico Regionale Luciano Dichiera, vere colonne portanti del settore karate Calabrese, ottimamente supportate da tutti i componenti della consulta regionale karate, composta, oltre che dai già citati Gemelli, Zangara, Dichiera, dal M° Vincenzo Ruberto Responsabile Regionale Organizzativo, dal M° Francesco Bellino, Responsabile Centro Tecnico Regionale, e dai vari tecnici del Centro Tecnico Regionale che collaborano a vario titolo.

**L'Addetto Stampa Regionale  
Giuseppe Chiofalo**



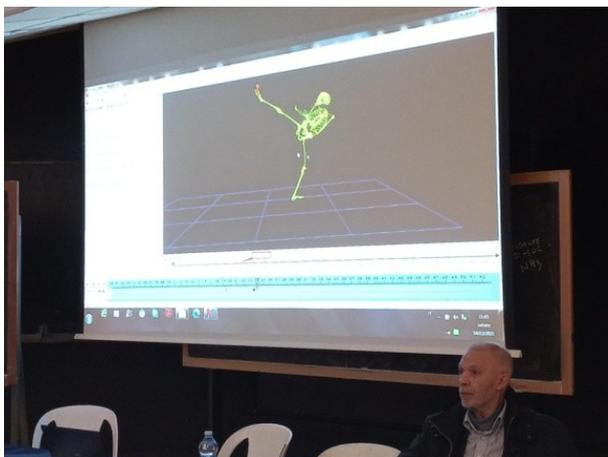
**Apertura del corso con l'introduzione del Presidente CUS Cosenza Marcello Fiore (sinistra) e i Dirigenti Regionali (Migliarese, Zangara, Gemelli, Dichiera) con il prof. Aschieri (a destra)**



**Gli spalti dell'”Aula Gialla” con i corsisti (sinistra), e una fase della lezione della profssa Cione, sul recupero e consumo di ossigeno in post allenamento**



**La lezione del prof. Sammaro, sulle funzioni del Diaframma (sinistra), e una fase della presentazione del prof. Aschieri sull'allenamento in età evolutiva.**



**Momenti della lezione di Aschieri. Vengono presentati i risultati degli studi di biomeccanica, e alcuni concetti per la mobilità articolare.**



**Lezione di Aschieri, a sinistra, modalità di sviluppo della mobilità articolare, e l'intervento dell'Avv. G. Notarianni sulla "video Review", a destra.**



**Lezione pratiche. Spiegazione agli Atleti con l'ausilio di dimostrazioni pratiche.**



**I tecnici schierati per il saluti, con l'intervento del M° Dichiera (sinistra) e l'intervento del Rettore Nicola Leone a destra.**



**Foto finale di gruppo.**

---

**COMITATO REGIONALE CALABRIA FIJKAM – SETTORE KARATE**  
Corrispondenza cartacea: Rione ComiTrav.IV n. 2 –89135 Gallico Marina (RC)  
Email: [vicepres.karate.calabria@fijklkam.it](mailto:vicepres.karate.calabria@fijklkam.it) - [karategemelli@libero.it](mailto:karategemelli@libero.it) –C.F.: 05248370586  
Cellulare:3398293692 /3286563286