

ATHLON

.Net

anno 4° - n. 12
dicembre 2012



Ultimo appuntamento dell'anno con la nostra rivista online: si apre con l'importante appuntamento dei Mondiali Veterani di Judo nei quali l'Italia è stata ben rappresentata dai suoi tenaci atleti. Ferme l'attività in regione con tantissime iniziative alla quali è dato ampio spazio. Presentiamo anche una interessante ricerca che indaga sulla relazione tra autodifesa e pratica delle arti marziali per poi proseguire a parlare di sport al femminile con la nostra rubrica medica. Da segnalare il seminario dell'Unione Europea di Judo "Social Inclusion Congress" con la preziosa testimonianza di Gianni Maddaloni sul lavoro portato avanti nel difficile territorio di Scampia.

Per concludere non resta che augurarvi un felice Natale e darvi appuntamento per il nuovo anno, sempre su questi schermi.

Buone Feste con Athlon.net!

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo: stampa@fjlkam.it

Gli scritti dovranno avere le seguenti caratteristiche:

lunghezza max 1 pagina (specifica: 70 battute per riga, 50 righe per pagina - totale: 3500 battute per pagina);

almeno 2 foto (aumentabili a seconda della disponibilità e della qualità del materiale). Verrà data preferenza al materiale fotografico che raffiguri gli atleti e il gesto atletico;

indispensabile indicare il nome dell'autore e del fotografo.

Non potranno essere pubblicati scritti privi di materiale fotografico.

Il materiale redazionale viene inoltrato all'Ufficio Stampa in modo completamente volontaristico e gratuito. La redazione di Athlon.net, a suo insindacabile giudizio, si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale pervenuto.

in questo numero

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo Italia coraggiosa ai Mondiali Master di Miami di Stefano Stefanel 2

Judo Inclusione sociale: vince il Judo! di Giovanna Grasso 5

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo Tempo di Judo alla "Straconi" di Daniela Pellizzari 10

Judo "WORLD JUDO DAY" con il C.S. Sport Club Sesto di Sesto San Giovanni a cura di Ufficio Stampa del C.S. Sport Club Sesto 13

Karate L'importanza dell'aggiornamento di Claudio Culasso 15

Judo Il Judo al Festival del libro 17

VARIE

Le Arti Marziali: una strategia a lungo termine contro la violenza sulle donne di Simone Di Zio 19

SPORT: PAROLA AL MEDICO

Sport al femminile 22

Italia coraggiosa ai Mondiali Master di Miami

di Stefano Stefanel

Tredici medaglie individuali e una a squadre: questo l'ottimo bottino dei master italiani nei quarti Campionati del Mondo master disputatisi a Miami-Doral negli Stati Uniti. Ventinove i coraggiosi ed entusiasti che hanno voluto andare in America e risultato molto positivo in una gara che ha avuto 1038 concorrenti (891 maschi e 147 femmine) di 49 Nazioni in rappresentanza di tutti e cinque i continenti. La spedizione azzurra guidata da Giuseppe Macrì, componente della commissione nazionale e anche atleta, ritorna in Italia dunque con 13 medaglie individuali: 4 ori (Fernando Marverti, Cristiana Pallavicino, Salvatore Palillo e Franco Ghiringhelli), 5 argenti (Cesare Busini, Denison Santos Soldani, Lucia Assirelli, Angela Tassi, Alessandra Carta) e tre bronzi (Aida Guemati, Pietro Manca, Daniele Eviri).

Nella gara a squadre, bella prova delle nostre portacolore che hanno vinto il titolo: in gara Cristiana Pallavicino, Aida Guemati, Alessandra Carta e Angela Tassi, con il "prestito" rumeno Lena Sterea.

Questi i risultati di tutti gli italiani in gara:

MASCHI		
<u>GHIRINGHELLI, Franco</u>	M 5-73 kg	1°
<u>PALILLO, Salvatore</u>	M4 -60 kg	1°
<u>MARVERTI, Fernando</u>	M3 -81 kg	1°
<u>BUSINI, Cesare</u>	M6 - 81kg	2°
<u>SOLDANI SANTOS, Denison</u>	M2 -81 kg	2°
<u>MANCA, Pietro</u>	M7 -60 kg	3°
<u>EVIRI, Daniele</u>	M2 -73 kg	3°
<u>VITALE, Angelo</u>	M2 -81 kg	3°
<u>MURRONI, Fabrizio</u>	M3 -60 kg	5°
<u>GIUBRONE, Giuseppe</u>	M1 -81 kg	7°
<u>CIRINO, Carmine</u>	M2 -73 kg	7°
<u>QUARANTA, Sante</u>	M5 -90 kg	7°
<u>FIGARI, Matteo</u>	M2 -73 kg	9°
<u>FIORI, Massimo</u>	M5 -90 kg	9°
<u>LAVARINI, Matteo</u>	M2 -73 kg	9°
<u>MACRÌ, Giuseppe</u>	M5 +100 kg	9°
<u>GIGLI, Marco</u>	M4 -73 kg	9°



Le campionesse mondiali master a squadre



SIGNORILE, Nicola	M3 -86 kg	9
WADE, Cheikh	M2 -81 kg	9
IANNONE, Francesco	M1 -100 kg	13°
MARRAS, Giancarlo	M2 -73 kg	13°
PILIA, Gianluca	M2 -66 kg	13°
SEDDONE, Paolo	M4 -73 kg	13
TUCCILLO CASTALDO, Alessandro	M1 -73 kg	13

FEMMINE		
PALLAVICINO, Cristiana	F7 -78 kg	1°
ASSIRELLI, Lucia	F5 -52 kg	2°
TASSI, Angela	F5 -63 kg	2°
CARTA, Alessandra	F2 -48 kg	2°
GUEMATI, Aida	F4 -63 kg	3°



L'apertura del campionato



Salvatore Palillo campione del mondo master

www.fightingpromotion.com

**ighting
promotion.com**



info > info@fightingpromotion.com

TV

www.fightingpromotion.com web tv

La prima Web TV italiana
delle arti marziali

On Line gli archivi storici

Tutte le settimane
una trasmissione
dedicata alle
arti da combattimento



TIME OUT SPORT LIVE



IL CANALE DEGLI AMANTI DELLO SPORT
info@timeoutnetwork.com phone: +39.06.21703136 +39.3929772045

www.timeoutnetwork.com

FIGHTINGPROMOTION.COM TV & TIMEOUT SPORT LIVE
I CANALI DEI VERI SPORTIVI

Inclusione sociale: vince il Judo!

A Lisbona l'importante seminario in collaborazione tra EJU e Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

di Giovanna Grasso - foto da www.eju.net

La Didactic Commission dell'Unione Europea di Judo (EJU) ha messo a segno un importante obiettivo con l'organizzazione del "Social Inclusion Congress", svolto a Lisbona in collaborazione con la Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, la più grande delle Università private del Portogallo. L'importante appuntamento ha posto al centro del discorso l'aspetto educativo dello Sport e della disciplina del Judo in particolare, dando enfasi all'opportunità di inclusione sociale che essi offrono.

L'aspetto educativo del Judo è sempre stato fondamentale nel pensiero del suo padre fondatore Jigoro Kano ed è ampiamente condiviso da tutti i membri della Commissione Didattica dell'EJU, primo fra tutti dal suo Presidente Franco Capelletti. *"Nell'elaborare questa meravigliosa disciplina Jigoro Kano ha voluto dare il suo contributo al miglioramento dell'essere umano visto nella sua totalità - chiosa Franco Capelletti - l'aspetto agonistico e le medaglie costituiscono solo la parte più visibile di un percorso che cura la crescita del gruppo, considerato da Kano come una comunità. In questo senso l'EJU con la Commissione Didattica, sta cercando di sviluppare la vita dei Clubs nel senso della massima inclusività possibile. Ragazzi, adulti, bambini, diversamente abili: ognuno viene in palestra con le sue motivazioni e le sue esigenze e per tutti deve esserci spazio. Occorre personalizzare l'offerta formativa ed adeguarla alle specificità di ognuno con l'obiettivo della crescita armonica del gruppo. Poi da un gruppo ampio e coeso escono fuori i talentuosi, quelli che andranno ad occupare la posizione agonistica, ma limitare il Judo al solo agonismo significa snaturare l'insegnamento di Jigoro Kano. Tutti i partecipanti a questo convegno hanno posto l'accento sulle opportunità di crescita che il Judo offre, abbiamo avuto interventi preziosi di importanti personalità: a partire dal sindaco di Lisbona Manuel Brito, al medagliato olimpico portoghese Nuno Delgado, a Frédérique Jossinet, a Vicente Carratalá Deval dell'Università di Valencia, alle tantissime personalità del mondo judoistico e dell'educazione che hanno portato le loro preziose testimonianze.*

La partecipazione è stata massima perché massimo è l'obiettivo che l'EJU si pone attraverso il Judo: l'inclusione sociale."

Tra i tanti ed importanti interventi si è distinta anche la testimonianza portata dall'italiano Gianni Maddaloni, padre di Pino (oro a Sydney nel 2000 e oggi tecnico della nazionale) di Laura (13 volte campionessa d'Italia e moglie del campione olimpico di pugilato Clemente Russo) di Marco (due volte campione europeo) e dei piccoli Serena, 7 anni, cintura marrone e Braiz, otto anni, originario della Costa d'Avorio. La famiglia Maddaloni da anni sta portando avanti un grande lavoro nel quartiere napoletano di Scampia proponendo, con il loro dojo, un modello di "essere umano" alternativo a quello offerto dalla Camorra, organizzazione criminale particolarmente attiva in quel territorio. *"Ho presentato la mia esperienza convinto che Scampia non sia solo a Napoli, ma in tutto il mondo - racconta Gianni Maddaloni - il nostro lavoro è una par-*





te di quello che si fa nel mondo, combattendo i diversi problemi che affliggono i giovani: in Svezia si tratta dell'alcolismo, in Olanda è la tossicodipendenza, tanto per fare esempi di cui si è parlato al seminario. Noi affrontiamo la criminalità organizzata proponendo un'alternativa al modello del camorrista. Ospitiamo da qualche anno dei ragazzi in attesa di giudizio che vengono in palestra due volte a settimana con i loro tutori. Oltre a fare judo hanno degli incarichi nella palestra, questo li fa sentire ancor più integrati e accresce la loro autostima, li aiuta a capire che c'è un percorso per diventare adulti che non deve passare per forza attraverso il crimine. Nella nostra palestra entrano tutti, ci sono famiglie intere. Il più grande problema di questo rione è la disoccupazione e quindi i pochi soldi. Noi chiediamo, dove è possibile farlo, un mensile simbolico di 20 euro al mese indipendentemente dal numero di persone che compongono la famiglia. Accogliamo anche gli immigrati che sono facile preda della criminalità, ovviamente in modo gratuito. Abbiamo ovviamente difficoltà, sia di convivenza con i nostri vicini camorristi, sia economici dal momento che non abbiamo nessuna sovvenzione governativa. Ma non abbiamo paura e teniamo duro, c'è chi ci sostiene quando proprio abbiamo necessità e siamo convinti che il lavoro che stiamo facendo sia importante. Il Judo è l'arma migliore per affrontare la vita, di questo siamo sicuri. Parlare del lavoro che stiamo facendo a Scampia è stato importante anche perché mi ha dato l'opportunità di confrontarmi con quanto stanno facendo altrove i miei colleghi. Stiamo facendo rete con l'Olanda e con la Svezia, scambieremo le nostre esperienze e le nostre strategie perché siamo convinti che la condivisione sia essenziale per raggiungere al meglio i nostri propositi.

"Sono onorato di aver partecipato al convegno - conclude Maddaloni - e di aver avuto al mio fianco Franco Capelletti che mi ha introdotto e ha preparato l'auditorio ad ascoltare il mio racconto. Sono sicuro che il Judo educativo abbia la stessa dignità del Judo agonistico, anche se non fa squillare trombe e non appare in TV."

per conoscere il lavoro della famiglia Maddaloni a Scampia: www.insiemexscampia.it







GLADIATORI ITALIANI

Passione, impegno e divertimento
il quid per diventare i più forti di tutti!



FJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Timo

Daigoro
Timoncini

TIMO... TIMONCINI

DUE CAMPIONI IN UNO

GLADIATORI DI ROMA 3D

DAL 18 OTTOBRE AL CINEMA

www.gladiatoridiroma.it



Gladiatori di Roma. TM © 2012 Rainbow Srl. Tutti i diritti riservati.
Distribuito da Spire Distrib. www.gladiatoridiroma.it



Tempo di Judo alla "Straconi"

di Daniela Pellizzari

La "STRACONI" è una camminata di km 6,7 dell'autunno cuneese. Quest'anno compie 30 anni, è organizzata dalla regione, provincia etc e dalla MAP che è una società di eventi di Giorgio e Maurizio Damilano e dalla fondazione Matteo Costamagna.

Ogni anno, all'interno della manifestazione viene presentato uno sport olimpico e quest'anno è toccato al Judo e Karate.

In occasione dei 30 anni della Straconi, è stato dato ampio spazio alle nostre discipline federali. Nel pomeriggio infatti, presso il palazzetto Sportarea di Cuneo, si è svolta la manifestazione "Stai con i campioni del Judo e del Karate". Più di trecento bambini delle società di Cuneo e provincia hanno "sfidato" ben otto campioni di judo e karate. Grande apprezzamento per gli ospiti della giornata: i judoka Paolo Bianchessi, Alessandro e Francesco Bruyere e Ylenia Scapin ed i karateka Luca Brancaleon, Andrea Penna, Genaro Talarico e Chiara Zuanon.

I bambini hanno completamente invaso la zona riservata alla San Carlo dove è stata fatta incetta di autografi su cappellini, judoji e karateji. Due ore di divertimento e allegria all'insegna di una perfetta organizzazione da parte dei responsabili dell'evento.

La serata è quindi proseguita con un dibattito tenuto nell'elegantissimo Salone d'Onore del comune di Cuneo al quale, oltre ai campioni, sono stati invitati tutti i tecnici e autorità istituzionali e che si è svolto alla presenza delle più importanti testate giornalistiche e TV di Cuneo e provincia.

Ospite della serata anche Giorgio Oggero responsabile del settore Judo disabili mentali. Durante il talk show, sono stati anche premiati gli atleti di Judo e Karate di Cuneo e provincia che si sono distinti per i risultati agonistici conseguiti nella stagione 2011/2012. Moderatore della serata Fabrizio Marchetti.



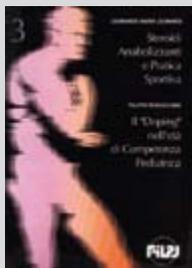




1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notarnicola - Pag.62



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 Odagia e Luca Ferraris - Pag. 67



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



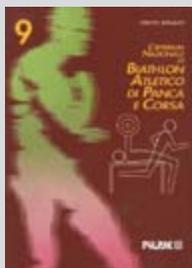
6. BIOMECCANICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO di Attilio Sacripanti - Pag. 96 (esaurito)



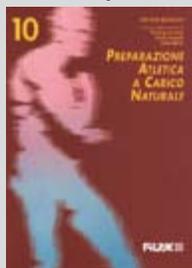
7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti Pag. 112



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



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



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



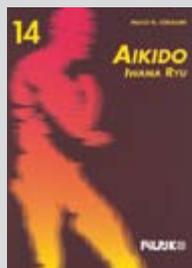
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



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



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



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



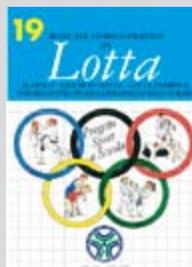
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FIJLIK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123



17. FIJLKAM 1953-1980



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



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



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



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



22. 101 anni di medaglie 1906 - 2007 di Livio Toschi Pag. 112



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



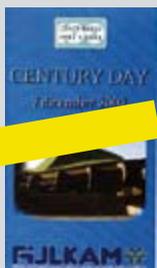
24. 1° Quaderno Tecnico Fijlkam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-2009 di Renato Manno Pag. 96



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



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



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

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

Per ordinare i volumi: effettuare il versamento sul conto corrente postale 26 90 19 intestato a:

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

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

FIJLKAM - Ufficio Stampa
e-mail: stampa@fijlkam.it - fax 06 56191527
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

...il **Maestro** ha deciso che questo è il **JUDO GI**
della mia **PRIMAVERA** della **VITA (SEISHUN)**!

青春

SEISHUN



VITTORIA del risparmio!
Un prezzo da
IPPON !!!

Judogi giovanili per debuttanti

Prezzo FISSO per tutte le misure dalla 000° alla 2°!

Set completo: giacca, pantalone e cintura

青春

EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

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



L'importanza dell'aggiornamento

I contenuti d'avanguardia del 18° Corso Nazionale di Perfezionamento per Ufficiali di Gara ed Insegnanti Tecnici

di Claudio Culasso



Nei giorni 13 e 14 ottobre 2012, presso il Centro Olimpico Fijlkam del Lido di Ostia/RM, si è svolto il 18° Corso Nazionale di Perfezionamento Ufficiali di Gara (Arbitri Nazionali 1^ Categoria) ed Insegnanti Tecnici (Maestri), organizzato dalla Scuola Nazionale del Centro Olimpico. Il Corso, valido come aggiornamento tecnico, si è rivelato interessante ed innovativo, in quanto, oltre a trattare tematiche specifiche relative al karate, ha anche affrontato aspetti di carattere socio-culturale e scientifico sempre connessi all'attività sportiva.

Infatti, dopo l'apertura del corso, con i saluti della Federazione e le comunicazioni federali da parte del Vicepresidente Vicario Professor Giuseppe Pellicone, sempre in prima linea nei momenti più importanti della vita della Fijlkam, all'interno dell'Aula Magna davanti ad una folta platea composta da 92 Corsisti, l'agenda delle lezioni ha avuto il suo brillante avvio con l'argomento relativo a "L'Allenamento fisico nell'attività giovanile", brillantemente esposto dal Maestro Vincenzo D'Onofrio, Allenatore Fisico, componente della Commissione Nazionale Attività Giovanile. Il Tecnico, che è anche Direttore della Scuola Regionale dello Sport CONI della Basilicata, dopo aver premesso che la capacità di preparazione sportiva prevede sia l'allenamento fisico che quello tecnico, si è soffermato su alcuni fattori che influenzano la capacità di prestazione, come l'alimentazione, lo stile di vita dell'Atleta, l'ambiente e il superallenamento. D'Onofrio è poi entrato sullo specifico, soffermandosi sul "carico fisico", che segue i principi del carico crescente per i giovani, ed il principio del carico variabile riferito agli Atleti di vertice, che sono diretti a provocare effetti di adattamento fisico e la conseguente importanza dei tempi di ricupero (fase di "rigenerazione"). Riferendosi sempre ai carichi di lavoro, il Docente, inoltre, ha specificato che è necessario produrre allenamenti specifici, che abbiano come caratteristica il mantenimento della stessa intensità delle azioni di gara.

Dopo D'Onofrio, la Dottoressa Erminia Ebner (Docente Scuola dello Sport del Coni) ha parlato della Dieta e del Calo peso, che, secondo le indicazioni federali, è l'argomento principe di tutti i Corsi Regionali di Aggiornamento del 2012. La Ebner, con proprietà di linguaggio ed estrema chiarezza, ha dimostrato l'enorme importanza di un calo peso razionale e scientifico negli sport di combattimento, specialmente nelle classi giovanili. Subito dopo è intervenuto il Professor Cesare Bertone, proveniente dal Centro di Scienza Cognitiva dell'Università di Torino, luminare nel campo delle scienze cognitive che studiano il cervello, il quale ha trattato il tema "Fare per vedere: il ruolo del sistema motorio nella comprensione altrui". Ha subito esordito dicendo che, se si considerano varie scienze quali la medicina, l'informatica e le neuroscienze, si può constatare come queste ultime hanno avuto il sopravvento sulle prime, in quanto negli ultimi tempi sono stati creati strumenti che riescono a "mappare" il cervello. Il Professore ha, inoltre, affermato che l'io è un prodotto del cervello e che esiste una specifica area, la zona F5 del cervello, nella quale avviene "la reazione", che è quella capacità di capire prima cosa succede, aspetto importante nell'uomo proprio per la sopravvivenza e che vedere, muovere e agire sono tutti processi che coincidono tra loro (faccio mentre vedo). Lo scienziato, si è poi rivolto allo specifico del combattimento, affermando che l'Atleta esperto già sa come reagire, perché deve capire le intenzioni dell'avversario; in altre parole deve es-

sere in grado di conoscere i programmi motori (anticipazione) dell'avversario. Infatti, nel karate la capacità di decisione motoria dipende dall'abilità di anticipazione!

Il cervello legge l'intenzione.

La mattinata si è conclusa con l'intervento del Maestro Francesco Penna (Coordinatore del Corso e Docente della Scuola Nazionale Fijlkam) che ha parlato della Comunicazione didattica nell'età giovanile: l'Operatore Sportivo, una volta programmato l'obiettivo, un progetto specifico di lavoro con i propri Atleti, deve poi saper usare il giusto mezzo di comunicazione, tra cui quello "verbale", come l'uso del cambiamento del tono della voce, al fine di valutare la capacità di attenzione degli Atleti. La sua relazione ha suscitato notevole interesse nell'uditorio.

Il Pediatra Aldo Ozino Caligaris, la mattina seguente, ha proseguito il corso, catturando l'attenzione dei Corsisti con l'argomento che riguardava Gli stili di vita del volontariato.

Come premessa, grazie al buon lavoro svolto da Roberto D'Alessandro (Componente della Commissione Nazionale Scuola e Promozione), ha parlato della solida collaborazione tra la FIJLKAM e la FIDAS, la Federazione Italiana Donatori di Sangue di cui egli è Presidente Nazionale, informando che la stessa è presente in 17 Regioni d'Italia con 74 Associazioni Federate, che cura la cultura della solidarietà, promuove la salute ed i corretti stili di vita e partecipa alla programmazione nazionale per il raggiungimento dell'autosufficienza del sangue e dei medicinali, da qui l'importanza della donazione volontaria periodica. E' poi entrato sul suo argomento, parlando dei corretti stili di vita che prevedono una giusta alimentazione contro il diabete, l'obesità e l'ipertensione arteriosa. Da qui l'importanza dell'attività fisica che previene problemi per esempio della obesità, non solo per gli adulti, ma anche nei bambini. Infatti, la nutrizione è diventata uno stile di vita in quanto il cibo può prevenire patologie croniche. Inoltre, l'uso e abuso delle sostanze alcoliche ed i comportamenti sessuali per il rischio di contrarre patologie infettive. I corretti stili di vita e i fattori culturali influenzano in modo determinante anche il mondo dello sport come per esempio l'uso e abuso delle sostanze anabolizzanti.

Infine, il Dottor Giovanni Esposito, Docente della Scuola dello Sport del Coni, ha esposto il tema Condividere Valori per creare valore, parlando del modello agonistico e la difficoltà di coinvolgere i giovani sulla comunicazione per ricevere il consenso. Ha poi fatto riferimento all'Atletica, specificando l'emorragia dei giovani, con l'interrogativo collegato alle motivazioni, ai limiti dell'organizzazione sportiva o anche alla responsabilità sociale. Altri interrogativi socio-culturali collegati allo sport come il culto del fisico, culto dell'ego, dell'io. Per il Docente ci si devono porre altri quesiti: forse oggi nello sport c'è meno appeal, minor capacità di fidelizzare i giovani, scarse politiche di reclutamento e non si valorizza lo sport non agonistico inteso come equilibrio, cultura, gioco, divertimento con un buon coinvolgimento del gruppo di lavoro e del ruolo dei genitori.

Il Judo al Festival del libro

Uno degli eventi culturali più attesi legati ai Mondiali di Judo Kata è stata la presentazione del volume "La mente prima dei muscoli", curato dal maestro Naoki Murata, che raccoglie gli scritti e gli insegnamenti del fondatore del judo Jigoro Kano. L'appuntamento si è svolto nel prestigioso Auditorium della Regione giovedì 20 settembre, nell'ambito della 13ª edizione di Pordenonelegge. Unire judo e cultura è stata una delle idee innovative e vincenti dei Campionati Mondiali di Kata e tutto questo ha permesso per una serata di unire gli appassionati di judo con i curiosi e i cultori della lettura. Sala gremita e partecipazione attenta di tutti i partecipanti. Naoki Murata, 7° dan, è il responsabile del Museo del Kodokan di Tokyo ed ha partecipato ai Campionati del Mondo di Kata come Arbitro. Aiutandosi con interessanti slide ha mostrato la nascita e l'evoluzione del judo nella ricerca di Jigoro Kano. Un tuffo nel passato legato alla manifestazione pordenonese che ha portato ai massimi vertici la tradizione del judo nella sua forma più organizzata e cioè i kata. Il M.o Murata è stato presentato al folto pubblico dal Consigliere Federale Stefano Stefanel.



Pordenone legge con il Maestro Murata



Illustrazione pratica

SEI DIPENDENTE O TESSERATO FIJKAM RISPARMIA FINO A 100 EURO!



FIJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTIA KARATE ARTI MARZIALI

Porta con te la Licenza Federale Fijklkam

È facile risparmiare il **15%** su tutti i tuoi acquisti! Porta con te la tua tessera FIJKAM, e chiedi la **BasicCard**! Lo sconto è **cumulabile** con eventuali promozioni in negozio e con i saldi di stagione. Lo sconto è valido fino a un massimo di spesa di 1.000 euro fino al 30/11/12.



Solo vantaggi.

La convenzione è valida nei seguenti negozi:

ROBE DI KAPPA

SUPERGA

K-WAY

ROBE DI KAPPA JR

Kappa OUTLET

theGigastore.com

allo
SPACCIO
shopping intelligente

Per scoprire il punto vendita più vicino vai su www.basiccard.net e clicca su store locator. Offerta valida fino al 30 novembre 2012. Non cumulabile con altri sconti e promozioni BasicCard.

Per gli acquisti on-line, collegati al sito www.theGigastore.com e clicca "Login": se non sei ancora registrato, iscriviti subito; all'interno del form di registrazione (subito dopo i tuoi dati anagrafici) clicca su "Attivazione Codice Privilegio Discount" e digita 771210000011; clicca "Inserisci" e poi "continua" o "aggiorna". Lo sconto sarà subito attivo.

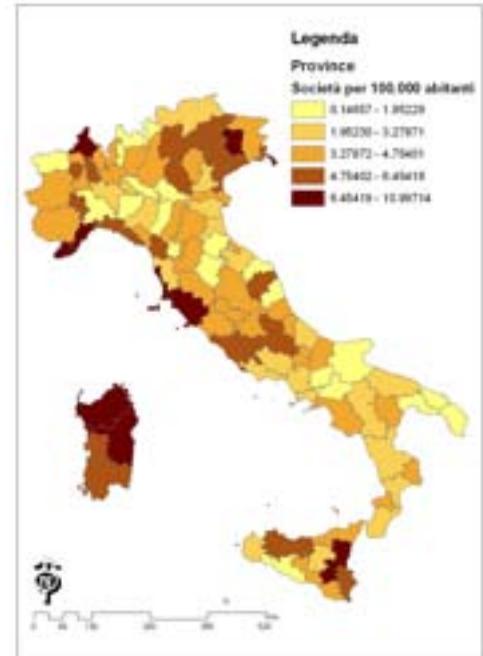
Le Arti Marziali: una strategia a lungo termine contro la violenza sulle donne

di Simone Di Zio (Dipartimento di Scienze Giuridiche e Sociali
Università "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara.
Università Telematica "L. da Vinci", Torrevecchia Teatina, Chieti.
s.dizio@unich.it)

Nonostante i numerosi interventi legislativi il problema della violenza contro le donne è tuttora irrisolto e le statistiche rivelano un aumento degli episodi di violenza. Nel 2006 l'ISTAT ha pubblicato un'indagine sulle violenze alle donne e da essa emerge che 6 milioni 743 mila donne fra 16 e 70 anni sono vittime di violenza fisica o sessuale durante la loro vita (31.9%), 5 milioni sono vittime di violenza sessuale (23.7%), 3 milioni 961 mila risultano vittime di violenza fisica. Circa 1 milione di donne ha subito stupri (4.8%) e il 14.3% ha subito almeno una violenza fisica o sessuale dal partner. Inoltre si stima che il 96% delle violenze da un non partner e il 93% di quelle da partner non sono denunciate. Nel 2006, il Dipartimento per le Pari Opportunità del Governo ha avviato un progetto denominato ARIANNA con lo scopo di creare una rete per combattere questo problema. E' stato attivato un numero telefonico pubblico, il 1522, che costituisce un servizio per dare ascolto e supporto alle donne vittime di violenze. Anche la Commissione Europea ha moltiplicato gli interventi in questo campo e la raccomandazione 2002/5 del Comitato dei Ministri degli Stati Membri è il primo strumento internazionale che propone una strategia comune per combattere la violenza contro le donne. Da parte dei privati le iniziative sono diverse; in Italia ci sono molte associazioni di volontariato che offrono vari tipi di supporto alle donne vittime di violenze (centri di ascolto, assistenza psicologica, recupero sociale, ecc.). Però, tutti questi sforzi riguardano interventi che si concretizzano solo "dopo" che la violenza è stata consumata, mentre pare che non ci siano proposte efficaci a livello preventivo, ovvero per agire "prima" che l'atto violento venga posto in essere.

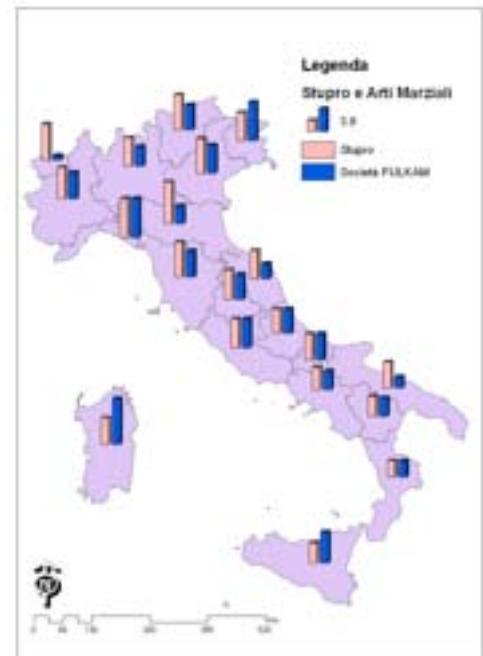
Dal lato della prevenzione possiamo citare i corsi di difesa personale per donne organizzati dalle associazioni sportive di arti marziali. In questi casi il problema è che non esistono studi o statistiche che dimostrino l'efficacia di tali metodi in contesti reali. In linea teorica queste tecniche hanno un fondamento ma nella pratica la loro applicazione da parte di una donna, in caso di aggressione, sembra essere impossibile. Di fronte ad un attacco reale meccanismi psicologici e reazioni emotive impediscono l'applicazione delle tecniche apprese in palestra dove, invece, l'aggressione viene simulata da un amico o dall'istruttore, in un ambiente e in circostanze totalmente sicuri. Addirittura, in certi casi le donne che hanno frequentato corsi di difesa personale possono illudersi di essere in grado di contrastare l'aggressore e questo può persino peggiorare la situazione, perché impedisce la scelta di altre soluzioni sicuramente più efficaci, come scappare o chiedere aiuto (si veda Hollander, 2009).

Pur non esistendo studi empirici, possiamo incrociare i dati ISTAT con quelli della FIJLKAM, in modo da avere alcune indicazioni sulle possibili relazioni fra violenze alle donne e pratica di arti marziali. Considerando il numero di società FIJLKAM a livello provinciale, e rapportando tale numero alla popolazione residente, otteniamo un indice che rappresenta il numero di associazioni sportive di arti marziali per centomila residenti (Figura 1). Ora, incrociando i valori dell'indice con quelli della violenza sulle donne, ci aspetteremmo una minore presenza di eventi violenti nelle province con maggiore indice di pratica delle arti marziali, ma così non è. Per tutti i tipi di violenza contro le donne non si riscontra nessun legame con la presenza delle società sportive di arti marziali



Indice di presenza di società FIJLKAM a livello provinciale (anno 2008)

Confronto fra i casi di stupro e l'indice di presenza di società FIJLKAM





(si veda la Figura 2). Abbiamo anche fatto delle analisi statistiche approfondite ma tutti i risultati confermano che non c'è nessun legame, statisticamente significativo, fra i due fenomeni.

Guardando il problema in un'ottica di lungo periodo, crediamo che una buona strategia sia quella della prevenzione. Glenn e Gordon (2008) propongono un approccio innovativo per fronteggiare il problema della violenza contro le donne. Tali autori sono fra i maggiori esperti al mondo di strategie future e, nel loro *State of the Future 2008*, asseriscono che il sistema scolastico dovrebbe considerare seriamente l'introduzione delle arti marziali, o di altre forme di difesa personale per donne, nei programmi scolastici. Questa idea sembra essere perfetta per la FIJKAM: progetto sport a scuola (Aschieri, 2005) e metodo MGA sono gli ingredienti che davvero, se pensati a lungo termine, potrebbero dare un contributo serio per affrontare il problema della violenza sulle donne.

Ma come? Per spiegarlo immaginiamo un possibile scenario futuro come il seguente: il governo rende obbligatorie le discipline FIJKAM (progetto sport a scuola e/o MGA) nei programmi scolastici. Un potenziale aggressore se sa che ogni donna ha alle spalle almeno 13 anni di pratica di arti marziali, ci pensa due volte prima di aggredirla (Di Zio, 2009). Quindi, non dobbiamo pensare alle arti marziali come arma per difendersi nel momento in cui si verifica un evento violento (come abbiamo visto questa strategia non è efficace) ma, al contrario, come potenziale difensivo di tutte le donne, in modo da scoraggiare l'uso della violenza. Un secondo importante aspetto da considerare è che esperti psicologi e pedagogisti ritengono che i praticanti di arti marziali siano meno violenti, a parità di altre condizioni, dei non praticanti (Brown e Johnson, 2000; Lakes e Hoyt, 2004; Reilly e Friesen, 2001; Sasaki, 2006). Quindi, partendo da queste considerazioni, crediamo che l'insegnamento di un'arte marziale nelle scuole possa essere indirizzato a entrambi i sessi, con un duplice effetto positivo: a) un incremento del potenziale difensivo della popolazione femminile (deterrente contro i potenziali aggressori); b) una riduzione della tendenza alla violenza dei maschi. Nel lungo periodo, questi effetti potrebbero portare a una riduzione significativa del fenomeno della violenza verso le donne.

Riferimenti bibliografici

Aschieri P., (2005), *Manuale teorico-pratico di Karate: scuola elementare e media di primo e secondo grado*, (n° 18 collana FIJKAM). Scuola Nazionale FIJKAM, Roma.

Brown D., Johnson A., (2000), The social practice of self-defense martial arts: Applications for physical education. *Quest*, 52, 246-259.

Di Zio S., (2009), Future Strategy for Reducing Violence Against Women: The Italian Experience. *Accettato per la pubblicazione su Foresight*.

Glenn, J.C., Gordon, T.J., (2008), *2008 State of the Future*. The Millennium Project, American Council for the United Nations University, Washington, DC.

Hollander J. A., (2009), The Roots of Resistance to Women's Self-Defense. *Violence Against Women*, 15, 5, 574-594.

ISTAT, (2006), *La violenza e i maltrattamenti contro le donne dentro e fuori la famiglia*, Roma.

Lakes K. D., Hoyt W. Y., (2004), Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25, 3, 283-302.

Reilly E. and Friesen R. (2001), Incorporating self-defense into the physical education. *Strategies*, 14, 6, 14-17.

Sasaki T., (2006), The meaning and role of budo (the martial arts) in school education in Japan. *Archives of Budo*, 2, 11-14.

SCEGLI IL FUTURO, SCEGLI EASYSport!

EASYSport UN SALTO DI QUALITA' NELLA GESTIONE AMMINISTRATIVA E FINANZIARIA DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

EasySport, e' il software realizzato per le Associazioni Sportive che semplifica la gestione della contabilita' e mette in condizioni anche quegli utenti con poca dimestichezza sia con l'utilizzo del computer che con le pratiche contabili di gestire in modo efficace ed efficiente tutte le problematiche amministrative, finanziarie e di reportistica.

In questi tempi di crisi e di tagli ai budgets governativi diventa fondamentale essere precisi, efficienti e costantemente aggiornati circa l'andamento economico finanziario di qualsiasi attivita'. EasySport mette in condizioni le Associazioni Sportive di approcciare con maggiore puntualita' le problematiche contabili ed amministrative e di effettuare un efficace controllo di gestione in modo tale di conoscere in qualsiasi momento la propria situazione amministrativa e finanziaria. Inoltre EasySport rappresenta un valido aiuto per quanto concerne la reportistica.

Il software EasySport rappresenta una garanzia sotto ogni punto di vista in quanto e' prodotto da Sicom, leader nazionale nella realizzazione di software contabile per aziende e per commercialisti. Sicom con la sua esperienza pluridecennale ed un copertura capillare del territorio da nord a sud, e' garanzia di avere un software eccezionale facendo un investimento accessibilissimo.

Chiama la nostra sede per essere indirizzato al tuo concessionario di riferimento e fissare un incontro personalizzato.



Via F.lli Rosselli, 25 20027 RESCALDINA (MI)

Tel. 0331/937111 – Fax 0331-464766

Email: sicom srl@sicom srl

Sport al femminile



Lo sport femminile ormai è una realtà consolidata, visto anche i grandi risultati che le donne riescono ad ottenere nelle gare di importanza olimpica. Sono delle grandi atlete sia dal punto di vista fisico sia da quello della serietà nella preparazione e nella concentrazione. Pur tuttavia non dobbiamo dimenticare che l'organismo femminile è una macchina con delle prerogative che sono sconosciute agli uomini. Il grande capitolo dell'intervento ormonale nella vita fisiologica delle atlete non deve né essere sottovalutato né dimenticato. Gli ormoni femminili condizionano la vita delle atlete non solo dal punto di vista sessuale ma anche da quello della prestazione sportiva. Nonostante ormai lo sport sia prevalentemente forza fisica, basta guardare i cambiamenti fisici degli atleti negli ultimi anni, non bisogna mai dimenticare che nelle donne gli ormoni femminili sono condizionati dallo strato adiposo, cioè dal grasso.

Qui apriamo un capitolo molto discusso, specialmente nelle nostre discipline, che come sappiamo sono condizionate dal peso.

Le mestruazioni, quindi sono condizionate dallo strato adiposo, atlete troppo magre non avranno mai le mestruazioni con le conseguenze negative del caso. Masse muscolari troppo pronunciate per il percentile dell'atleta portano ad una secrezione troppo elevata di testosterone e gli naturali, che oltre a determinare caratteristiche maschiline nelle atlete, vedi peluria ed acne incontrollabili,

causano problemi nel doping poiché molto spesso il dosaggio supera quello naturale e determina una sospensione dell'atleta dall'allenamento per valutare se gli ormoni citati rientrano nella norma o meno. Quindi è evidente come una sospensione dell'attività sportiva e specialmente dell'allenamento di massa porta ad una riduzione della massa muscolare con riduzione della secrezione di ormoni maschili. Questa distorsione fisiologica è presente specialmente nella ginnastica artistica, dove le atlete cominciando molto presto l'attività sportiva a livelli agonistici molto intensi e spesso il menarca (prima mestruazione) viene allontanata anche per evitare quelle trasformazioni ormonali femminili (crescita ed aumento di peso) che mal conciliano con l'attività specifica. Un altro problema che interessa le atlete e che viene spesso sottovalutato è l'anemia sideropenica (carenza di ferro). Tutti gli atleti possono soffrire di tale patologia in quanto l'attività sportiva, specialmente se intensa, determina una anemia per rottura dei globuli rossi da trauma legato alla normale attività. Le ematurie (sangue nelle urine) dopo allenamento sono frequenti e di nessuna importanza patologica. Ma nelle donne vanno aggiunte alle mestruazioni mensili, anche molto abbondanti in alcune atlete, che possono determinare stati di carenza di ferro importante che condizionano negativamente la prestazione sportiva. In conclusione, è importantissimo una valutazione dietologica sportiva per controllare lo stato complessivo dell'atleta, ed evitare diete personalizzate che possono portare a importanti alterazioni metaboliche. Controllo del ferro ematico (sideremia) emocromo emoglobina per evitare quelle



carenze di cui abbiamo parlato in precedenza, integrazione di ferro durante la preparazione atletica. Altro consiglio importante, ma poco ascoltato dalle atlete, visita ginecologica per eventuale terapia estroprogestinica (pillola) che controlla i livelli ormonali. Lo sport femminile oltre ad essere una grande risorsa delle federazioni, sta raggiungendo dei livelli altissimi, ma non dobbiamo dimenticare che anche se le donne si allenano come i maschi e sono atleti come loro, hanno delle caratteristiche fisiologiche che vanno considerate sia da parte dei loro allenatori che dai loro medici.





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

MERCHANDISING

MERCHANDISING UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

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

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

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

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

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



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



calendario interdisciplinare 2012

GENNAIO

14-15	J	World Judo Masters Top 16	Almaty (KAZ)
14-15	K	WKF Premier League Karate 1 - Parigi - Over18	Parigi (FRA)
22	J	Trofeo Int.le Città di Taranto (Trofeo Italia)	Taranto
28	J	Trofeo Int. Alpe Adria (G.P. Juniores)	Lignano S./UD
29	J	Trofeo Int.le Alpe Adria (G.P. Cadetti)	Lignano S./UD
28-29	J	World Cup - M	Tbilisi (GEO)
28-29	J	World Cup - F	Sofia (BUL)
28-29	L	1° Golden Grand Prix Vehbi Emre SE GR	Istanbul (TUR)
28-29	L	Torneo Int. Nordhagen Classic SE F	Calgary (CAN)
28	K	Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - Juniores/Seniores M/F	Lido di Ostia/RM
29	K	Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - Esordienti "B"/Cadetti M/F	Lido di Ostia/RM
29	J	Torneo di Giaveno (G.P. Kata)	Giaveno/TO

FEBBRAIO

02/04	L	Torneo Int. Memorial Dave Shultz SE GR/SL/F	Colorado Springs (USA)
04-05	J	Grand Slam Parigi	Parigi (FRA)
10/12	K	39° Campionato Europeo CA/JU/UNDER21	Baku (AZE)
11	L	Torneo Int. Flatz JU/CA SL/F	Wolfurt (AUT)
11-12	J	World Cup - M	Oberwart (AUT)
11-12	J	Campionato Italiano Cadetti - M/F - GARA RINVIATA-	Lido di Ostia/RM
11-12	J	World Cup - F	Budapest (HUN)
12/15	L	Torneo Int. Granma e Cerro Pelado SE GR/SL	Havana (CUB)
18-19	J	Grand Prix - M/F	Dusseldorf (GER)
18-19	L	Torneo Int. Klippan Lady Open SE F	Klippan (SWE)
19	J	EJU Kata Tournament	Bruxelles (BEL)
25	L	Campionato Italiano Esordienti SL	Lido di Ostia (RM)
25	J	Trofeo Int. Città di Vittorio Veneto (Master)	Vittorio Veneto/TV
26	J	Trofeo Int.le Città di Vittorio Veneto (Trofeo Italia)	Vittorio Veneto/TV
25-26	J	World Cup - M	Praga (CZE)
25-26	J	World Cup - F	Varsavia (POL)

MARZO

03	L	Campionato Italiano Esordienti GR	Lido di Ostia (RM)
03-04	J	Campionato Italiano Juniores - M/F	Genova/GE
06/11	J	2° EJU Kodokan Seminar	Lignano S./UD
06/11	L	Campionato Europeo SE GR/SL/F	Belgrado (SRB)
09/11	L	Torneo Int. Open d'Austria JU GR	Gotzis (AUT)
10	J	Trofeo Int.le Master Giano dell'Umbria (Master)	Terni
11	J	Trofeo Int.le Giano dell'Umbria (Trofeo Italia)	Terni
10-11	J	European Cup Cadetti	Zagabria (CRO)
10-11	K	Campionato Italiano Cadetti ed Esordienti "B" M/F (Kata)	Lido di Ostia/RM
17	L	Campionato Italiano Cadetti GR	Lido di Ostia (RM)
23/25	L	Torneo Int. Coupe Blue Danube CA GR	Dorog (HUN)
24	J	Campionato Italiano di Kata	Pordenone
24	L	Campionato Italiano Cadetti SL/F	Lido di Ostia (RM)

24-25	K	Campionato Italiano Juniores ed Assoluto M/F (Kata)	Loano/SV
25	J	Torneo Lanterna Master	Genova/GE
30 mar 01 apr	K	13° Open d'Italia - CA/JU/UD21/SE	Cambiago/MI
31	L	Campionato Italiano Juniores GR	Rovereto (TN)
31	J	67° Campionato Italiano Assoluto - M	Verona

APRILE

01	J	46° Campionato Italiano Assoluto - F	Verona
14	L	Campionato Italiano Juniores SL	Napoli
14-15	J	Torneo Int.le RSM - F	Pesaro/PU
14	K	47° Campionato Italiano Assoluto Maschile (Kumite)	Lido di Ostia/RM
15	K	30° Campionato Italiano Assoluto Femminile (Kumite)	Lido di Ostia/RM
14-15	K	25° Torneo Int. "Bosphorus Cup" Over18	Istanbul (TUR)
18/22	L	Torneo Europeo di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Sofia (BUL)
21	J	Torneo Int.le Città di Colombo (G.P. Juniores)	Genova
22	J	Torneo Int.le Città di Colombo (G.P. Cadetti)	Genova
21-22	J	European Cup Cadetti - M/F	Tepllice (CZE)
21-22	K	Campionato Italiano Juniores M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
21	J	EJU Kata Tournament	Pordenone
22	J	Trofeo Villanova Kata (G.P. Kata)	Pordenone
25/29	L	1° Torneo Mondiale di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Taiyuan (CHN)
26/29	J	Campionato Europeo Seniores - Ind/Sq	Chelyabinsk (RUS)
28-29	J	European Cup Junior - 30° Trofeo Tarcento	Tarvisio/UD
30	J	EJU Training Camp Junior	Tarvisio/UD

MAGGIO

01	J	Memorial "BIS" (G.P. Kata)	Reggio Emilia
01-02	J	EJU Training Camp Junior	Tarvisio/UD
02/06	L	2° Torneo di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Helsinki (FIN)
05-06	J	Grand Prix - M/F	Baku (AZE)
05	J	Torneo Int. Città di Valenza	Valenza Po/AL
05	L	Gran Premio Giovanissimi SL/F	Lido di Ostia (RM)
10/13	J	Campionato Europeo Master	Opole (POL)
11/13	K	47° Campionato Europeo Assoluto M/F	Tenerife (SPA)
12	L	Campionato Italiano Assoluto SL/F	Lido di Ostia (RM)
13	J	Trofeo Int. le Città dell'Aquila (Trofeo Italia)	L'Aquila
13	L	Campionato Italiano Assoluto GR	Lido di Ostia (RM)
19-20	J	Campionato Nazionale Universitario	Messina
19-20	K	Campionato Nazionale Universitario M/F	Messina/ME
19-20	K	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
20	J	Trofeo Int.le Vallo di Diana (Trofeo Italia)	San Rufo/SA
24/27	J	Grand Slam - M/F	Mosca (RUS)
26-27	J	Campionato Europeo Kata	Koper (SLO)
26-27	J	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F	Lido di Ostia/RM
26-27	L	Criterium Nazionale Universitario GR/SL/F	Messina
26-27	K	11° Open di Toscana - CA/JU/UD21/OVER18 M/F	Firenze (ITA)



calendario interdisciplinare 2012

GIUGNO

02	L	Torneo Int. Trofeo Milone SE GR	Sassari (ITA)
02	L	Torneo Int. Città di Sassari SE SL/F	Sassari (ITA)
03	L	Torneo Int. Sardinia Beach Wrestling SE/JU/CA	Sassari (ITA)
02-03	J	European Cup Juniores	Leibnitz - M/F
02-03	J	Campionato Italiano Cadetti di Judo	Lido di Ostia/RM
09	L	9° Memorial "Mauro Savron" SL/F	Trieste
09	L	12° Grand Prix Città di Chiavari SL/F	Chiavari (GE)
09-10	K	10° Campionato Europeo a Rappresentative Regionali - Under 18/Over 18 - Squadre - M/F	Mosca (RUS)
16	J	Torneo Int. Le Città di Messina (G.P. Juniores)	Messina
17	J	Torneo Int. Le Città di Messina (G.P. Cadetti)	Messina
16-17	L	1° Trofeo delle Alpi "Lorenzo Calafiore"	Torino
19/24	L	Campionato Europeo JU GR/SL/F	Zagabria (CRO)
22/24	J	Campionato Europeo Cadetti	Bar (MNE)
23	J	Coppa Sicilia (G.P. Kata)	Lipari/ME
23-24	K	Campionato Italiano Cadetti M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM

LUGLIO

01	J	Trofeo Int. Le Città di Ventimiglia	Ventimiglia/IM
14-15	J	European Cup Juniores - M/F	Paks (HUN)
17/22	L	Campionato Europeo CA GR/SL/F	Katowice (POL)
28 lug 03 ago	J	GIOCHI OLIMPICI JUDO	Londra (GBR)

AGOSTO

05/12	L	Giocchi Olimpici GR/SL/F	Londra (GBR)
20/24	K	23° Raduno Tecnico Internazionale	Grado/GO (ITA)
21/26	L	Campionato Mondiale CA GR/SL/F	Baku (AZE)
25-26	K	27° Open di Grado CA/JU/U21/OVER18 - M/F	Grado/GO (ITA)
26/31	J	VIII° Stage Internazionale ES "A"/ES"B"/CA/JU	Lignano S./UD

SETTEMBRE

01-02	K	WKF Premier League Karate 1 - Istanbul - Over 18	Istanbul (TUR)
04/09	L	Campionato Mondiale JU GR/SL/F	Pattaya (THA)
09	J	Open Master d'Italia (Master)	Follonica/GR
14-15	L	XXII Grand Prix Sicily Lotta SE/CA SL/F	Palermo
18/23	L	Campionato Mondiale Veterani GR/SL	Szombathely (HUN)
20-21	J	IJF Kata Judge Seminar and Examination	Pordenone
21/23	J	Campionato Europeo Juniores	Porec (CRO)
22	J	Trofeo Master FVG	FVG
22-23	J	Kata World Championship	Pordenone
23	J	Torneo delle Regioni Kata - Coppa Italia Kata	Mestre/VE
28/30	L	Campionato Mondiale SE F	Strathcona County (CAN)
29-30	J	World Cup Roma - M/F	Lido di Ostia/RM

OTTOBRE

06	L	Trofeo Int. Passamani (Coppa Italia GR)	Rovereto (TN)
06-07	K	21° Campionato del Mediterraneo Assoluto M/F	Tuzla (BIH)
14	J	Trofeo Int. Le Romagna (Trofeo Italia)	Lugo di Romagna/RA

14	L	5° Torneo Int. "Bassa Bergamasca"	Mozzanica (BG)
21	L	Trofeo Int. Fucci (Coppa Italia GR)	Ravenna
27-28	J	Campionato Italiano Under 23 - M/F	Rimini
27-28	K	WKF Premier League Karate 1 - Salzburg - Over 18	Salzburg (AUT)
31 ott 03 nov	J	Campionato del Mondo Master	Salvador de Bahia (BRA)

NOVEMBRE

03	L	4° Trofeo delle Regioni (Coppa Italia SL)	Napoli
03	K	Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali M/F	Lido di Ostia/RM
04	J	Trofeo Int. Le Sankaku (Trofeo Italia)	Bergamo
04	K	Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali M/F	Lido di Ostia/RM
11	L	Coppa Italia GR	Como
16/18	J	Campionato Europeo Under 23	Praga (CZE)
17	L	Coppa Italia SL	Terni
17-18	J	Coppa Italia - M/F	Firenze
21/25	K	21° Campionato Mondiale Assoluto M/F	Parigi (FRA)
24	L	Gran Premio Giovanissimi GR/F	Bari
24-25	K	Gran Premio Giovanissimi Esordienti "A" M/F	Lido di Ostia/RM
25	J	Trofeo Int. Le Olimpica Bellizzi (Trofeo Italia)	Bellizzi/SA

DICEMBRE

01	J	Campionato Italiano a Squadre JU/SE - M/F	Pesaro/PU
01	L	Coppa Italia SL	Pisa
02	J	Campionato Italiano a Squadre CA - M/F	Pesaro/PU
08	L	Campionati Italiani a Squadre GR e SL	Lido di Ostia (RM)
08-09	K	4° Open di Campania CA/JU/U21/OVER18 - M/F	Monteruscio/NA (ITA)
15	J	Trofeo master Lombardia	Ciserano/BG

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