

ATHLON

periodico della FIJKAM - anno 33° n. 2 aprile - giugno 2013



L'insostituibile valore della Scuola

La cultura



a pagina 2

Tripla felicità



a pagina 12

TV a Scampia



a pagina 49

Lo sport
non ti mette
al tappeto!



Ke aspetti...
muoviti!!!



chips & snacks



SAN
CARLO

perfidamente buono

SPONSOR UFFICIALE

FILKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Il Centro Olimpico FIJLKAM ospita la rinnovata Scuola Nazionale Federale

Il secondo numero di Athlon 2013 è dedicato alla Scuola Nazionale Federale della Fijlkam. Dopo il "decalogo" del Presidente, che indica finalità e programmi, nel sommario vengono elencati gli argomenti trattati dai nostri docenti, che sono uomini di sport e di scienza, e descritte importanti esperienze vissute sul campo. Un piccolo manuale ad uso di tutti coloro che lavorano nelle Società e che costituiscono il primo ed insostituibile motore dell'attività federale. Si tratta di una operazione che vuole essere soprattutto culturale e che pertanto esamina non solo i problemi programmatici, tecnici, sanitari e di comunicazione ma che tende ad evidenziare tutte le iniziative realizzate dalla Federazione nell'ampio campo dell'apprendimento (vanni loriga)

Periodico trimestrale della FIJLKAM - n. 2 Aprile/Giugno 2013

Direttore
Matteo Pellicone

Direttore responsabile
Giovanni Maria (Vanni) Loriga

Progetto e impaginazione
Monica Filisini

Servizi Fotografici
Emanuele di Felicianonio; Archivi IJF, Fijlkam, Capelletti, Kodokan Cremona, Toschi

Abbonamenti
annuale (gen/dic): euro 10,00
versamento in c/c post. n° 269019 intestato a:
C.O.N.I. F.I.J.L.K.A.M. - Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM
Inviare copia del versamento via fax (06 56434801),
o e-mail: stampa@fijlkam.it
oppure per posta a: FIJLKAM-UFFICIO STAMPA
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido

Sito Internet
<http://www.fijlkam.it>

Direzione e Segreteria di redazione
Claudio Marchese
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido (RM)
tel. 06 56434606 fax 06 56434801
e-mail: stampa@fijlkam.it

Amministrazione (tel. 06 56434613)
Pubblicità (tel. 06 56434614)

Stampa
Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A.
Viale Enrico Ortolani, 149-151 - 00125 Acilia, Z.I. (Roma)

Autorizzazione Tribunale di Roma n. 3418 dell'11.08.1953
Iscrizione al R.O.C. n. 7498 del 29.08.2001



Associato all'USPI - Unione Stampa Periodica Italiana

Si ricorda cortesemente ai corrispondenti di ogni livello di inviare testi per e-mail. Materiale pervenuto diversamente e non corredato da fotografie con didascalie non può essere preso in considerazione.

premesse e progetti

| | |
|---|---|
| Il "decalogo" del Presidente per fare più grande la Scuola | 3 |
| Difendiamo i nostri valori soprattutto con la Cultura di Vanni Loriga | 5 |
| Elogio della Lotta di Gianni Melidoni | 7 |

11 Romanacci, Direttore: La Scuola sarà punto di riferimento per tutti di Vanni Loriga

12 Coordinare le Commissioni Giovanili per realizzare il "Progetto Talento" di Carlo Marini

16 I numeri con matematica eloquenza dimostrano l'efficienza della Scuola di Dominic Aloisio

comitato gestione scuola

scienza e sport

Cosa serve all'allenatore degli sport di combattimento di Renato Manno

18

Qualche importante riflessione sulla prevenzione dei traumi di Fabio Fanton

20

Studio e monitoraggio nutrizionale nelle discipline con categorie di peso di Carmine Orlandi, Alessandro Paoli, Francesco Fagnani

22

30 Premessa per la costituzione dei centri di sviluppo dell'intelligenza motoria di Pierluigi Aschieri e Roberto Tasciotti

33 Esperienza diretta e considerazioni sull'insegnamento nell'età infantile di Fabio Capelletti

36 Il Kodokan Cremona è impegnato da vent'anni su Judo e disabilità di Andrea e Ilaria Sozzi

42 Un DVD per insegnare lo stile libero seguendo un nuovo percorso didattico di Carlo Marini

esperienze

comunicazione

Quando Enzo Ferrari telefonava ai giornali di Vanni Loriga

44

Saper parlare con gli altri per esaltarne le motivazioni di Enzo de Denaro

46

Ciack, si gira! Cinema e Arti Marziali un connubio vincente di Giovanna Grasso

48

La FIJLKAM e l'Arte: un matrimonio sempre più stretto di Livio Toschi

51

Il “decalogo” del Presidente per fare più grande la Scuola

premesse e progetti



Cerimonia del taglio del nastro per l'inaugurazione del Museo degli Sport di Combattimento: è l'atto conclusivo dei ventennali lavori che hanno portato al completamento del Centro Olimpico Federale che ospita anche la rinnovata Scuola Nazionale. Da sx Alessandro Cochi, Raffaele Pagnozzi, Romolo Rizzoli, Rosalba Forciniti, Marina (dietro) e Matteo Pellicone. Proprio al Museo è dedicato il servizio conclusivo di questo numero di Athlon.

Un lungo colloquio con il Presidente Federale Matteo Pellicone ci permette di riassumere il suo pensiero e ci consente di sintetizzare le linee guida da seguire nella conduzione della Scuola. Si parte con una sua precisa ed inequivocabile dichiarazione:

“Siamo orgogliosi per il lavoro svolto, nei suoi primi venti anni di vita, dalla Scuola Nazionale Federale, nata nel 1993 e che ora affronta nuove esperienze. Un passato che ha for-

mato, promosso, aggiornato e perfezionato migliaia di Insegnanti Tecnici e di Ufficiali di Gara costituisce un patrimonio che nobilita la Federazione e che ci consente di guardare al futuro con l'ottimismo della buona volontà. Elenco alcuni punti programmatici per il lavoro che ci attende”.

1. E' indispensabile la **collaborazione** tra la Scuola Nazionale della Fijlkam e la Scuola Centrale dello Sport e le

Scuole Regionali del CONI; con le Università e con tutte le Istituzioni delegate alla formazione ed alla ricerca in campo sportivo e culturale, per quelle materie che interessino, direttamente ed indirettamente, le nostre attività istituzionali.

2. E' necessario istituire corsi di specializzazione **tematica**. Dobbiamo tenere presente che le esigenze dei "fruitori" di sport sono variate con il mutare della Società e che i nostri tecnici societari sono chiamati a soddisfare le multiformi richieste dei frequentatori delle Palestre. Oltre alle tre discipline di base della nostra Federazione, a cui si aggiungono le arti marziali e le lotte tradizionali ufficialmente riconosciute (aikido, jujitsu, sumo, pancrazio athlima, capoeira, s'istrumpa) si registra una domanda sempre più differenziata che interessa soprattutto svariate forme di fitness. La frequenza di questi particolari ed innovativi corsi comporterà il diritto ad uno specifico Diploma di abilitazione, rilasciato dalla nostra Scuola.

3. Verranno istituiti Corsi di **aggiornamento sulla programmazione** destinata ai Tecnici delle Squadre Nazionali e da estendere, successivamente ed a mano a mano, ai Tecnici delle Società. Ci si propone l'obiettivo di usare tutti, ad ogni livello, un linguaggio comune, con una programmazione che partendo dalla base si innesti, senza contraccolpi, su quella delle squadre nazionali.

4. Una specifica attenzione verrà dedicata all'elaborazione, d'intesa con i Direttori Tecnici (Raffaele Toniolo, Antonino Caudullo, Pierluigi Aschieri) e con le Commissioni per l'attività giovanile (presiedute da Nicola Moraci, Arco Arfè, Francesco Penna) dei **programmi di allenamento** per gli atleti delle Squadre Nazionali e da proporre, successivamente, a tutti i tecnici sociali. In questo contesto sarà preziosa la collaborazione dei Preparatori Atletici Alberto Di Mario, Salvatore Finizio e Vincenzo Figuccio.

5. Sarà attivato il **confronto diretto e pubblico**, attraverso il Sito Federale, fra la Scuola e gli Insegnanti Tecnici Sociali. Si potrà così attuare un dialogo sempre più stretto che consentirà anche la soluzione, in tempi brevissimi, di molti problemi.

6. Il Sito federale sarà dedicato anche alla **diffusione** di manuali, dispense, pubblicazioni, ricerche scientifiche realizzati da nostri tesserati o comunque interessanti le nostre discipline per promuovere e favorire la circolazione delle idee e delle varie esperienze.

7. Costante sarà l'aggiornamento e l'integrazione della **Biblioteca e Videoteca** del Museo Federale di cui tutti gli atleti, i tecnici ed i visitatori del Centro potranno fruire e che potrà contribuire alla crescita culturale del nostro movimento.

8. E' anche in forte evoluzione il settore della **Videoanalisi (match analysis)** diretto da Sandro Rosati e gestito tecnicamente da Emidio Centracchio. La nostra Federazione fa parte del grande circuito di cooperazione tecnica voluto dall'Unione Europea di Judo e che interessa venti Paesi. Con il CARE (Aied Sistema Replay Computer) lanciato da ThierryLoison è stato creato un archivio (data base), alla cui realizzazione stiamo contribuendo, che consente l'analisi della prestazione di migliaia di atleti e di incontri. Consultandolo è possibile ricostruire il profilo tecnico-tattico di chiunque. Al momento l'accesso è disponibile per il DT e per la Direzione Tecnica del Judo; entro tempi medio-lunghi tutti i tecnici sociali degli atleti che fanno parte delle squadre Nazionali potranno avvalersi di questo prezioso strumento di conoscenza. E' programmata la realizzazione di analogo iniziativa per la lotta e per il karate.

9. E' essenziale che le Commissioni per l'attività giovanile ottengano la sintonia fra i nostri specifici progetti federali ed il **Progetto Talento**, varato dalla Preparazione Olimpica del CONI. L'argomento, di fondamentale importanza, viene trattato con la dovuta attenzione da Carlo Marini in questo stesso numero di Athlon. Riassumendo il problema nella sua essenza si tratta di valutare, con opportune batterie di test, i giovani che si distinguono nelle varie competizioni di categoria per poi inserirli in un gruppo di élite seguito, in sinergia, dalle Commissioni Attività Giovanile e dalle società di appartenenza, rafforzando i rapporti fra centro e periferia.

10. Realizzazione di un **DVD**, analogamente a quanto è stato già predisposto per la Lotta Stile Libero, anche per le altre discipline federali iniziando dalla Greco-romana. Sono già al lavoro, insieme ai nostri allenatori, i due tecnici cubani Filiberto Delgado e Mario Olivera, che apporteranno un grosso contributo di esperienza pratica e teorica.

Questi dieci punti programmatici si concludono con *"un riconoscimento esplicito e senza riserve dedicato a tutti i Tecnici che in questi decenni hanno lavorato sodo per fare grande la nostra Federazione e che ora hanno il dovere ed il diritto di trasmettere ai più giovani le loro esperienze ed il loro sapere"*. Lo dichiara il Presidente Matteo Pellicone che, sempre riferendosi al patrimonio di cultura rappresentato da tanti uomini valorosi che operano da tempo nel nostro ambiente, annuncia : *"Sarà cura della Scuola Nazionale Federale diffondere anche tutti gli studi realizzati dai nostri preziosi collaboratori nei vari campi di ricerca che interessano le nostre attività. Fra tanti mi piace ricordare Pierluigi Aschieri, Carlo Marini, Renato Manno, Sebastiano Rubattu, Attilio Sacripanti. La scienza e l'esperienza al servizio di ogni livello della nostra grande e multiforme famiglia"*. (vl) ✨



RGMD **SPONSOR VINCENTE** PER I CAMPIONI DI OGGI E DI DOMANI



sponsor tecnico-scientifico

Una gamma vincente di dispositivi per seguire gli atleti dalla prima fase di valutazione di idoneità sportiva all'allenamento e al mantenimento, dal recupero post traumatico alla completa riabilitazione.



RGMD SPA,
Via Rolla 13/13 - 16162
Genova - Italia
Tel. 010 8594420
Fax. 010 8601304
info@rgmd.it
www.rgmd.it



Difendiamo i nostri valori soprattutto con la Cultura

di Vanni Lòriga

premesse e progetti



L'ingresso del Centro Olimpico che ospita anche la Scuola Nazionale Federale

La parola "Cultura", usata nel titolo, è ricca di significati e pertanto può essere interpretata in differenti modi.

Premesso che la sua radice etimologica risiede nel latino "colère=coltivare" (e la precisazione non paia banale) evidenzio l'accezione che, nella nostra ottica, ritengo più importante.

La cultura, come tutti sanno, è un " *complesso di cognizioni, tradizioni, procedimenti tecnici e similari, trasmessi ed usati sistematicamente, caratteristico di un gruppo sociale, di un popolo o dell'intera umanità*". E' sinonimo di Civiltà di un popolo e per ottenerla richiede cura assidua, come quella dell'agricoltore (vedi la radice).

Parto dalle tradizioni, cioè dalla storia dei nostri sport. Si

tratta di un patrimonio che abbiamo il diritto e, soprattutto, il dovere di conoscere e difendere.

Stiamo vivendo, nel particolare campo, una fase molto sofferta. La Commissione Esecutiva del CIO, nella sua riunione del 12 febbraio, indicò l'elenco dei 25 sport principali da includere nel programma dei XXXII Giochi Olimpici del 2020. Fra questi non figurava la Lotta, esclusa sulla base di criteri di valutazione che non sono stati rese noti e con votazione segreta dei componenti dell'Esecutivo. Le reazioni alla inattesa proposta di cancellazione di una disciplina storica e fondamentale nel passato e nel presente sono state energiche e totali. Da ogni parte del mondo, dall'Iran agli USA, dalla Russia al Giappone, dalla Turchia all'Europa compatta con l'Italia fra le più impegnate ➔

sono state varate iniziative a difesa della Lotta olimpica. Il Congresso straordinario elettivo della FILA, indetto a Mosca il 18 maggio, ha eletto Nenad Lalovic alla Presidenza in sostituzione del dimissionario Martinetti ed ha sanzionato alcune modifiche allo Statuto ed alle Regole.

La mobilitazione generale e la determinazione dimostrata da tutta l'opinione pubblica ha sicuramente influenzato la stessa Commissione Esecutiva che, nella successiva riunione del 29 maggio di San Pietroburgo, ha introdotto la Lotta fra i tre sports che la 125^a Sessione del CIO (7-10 settembre a Buenos Aires) dovrà valutare per l'inserimento nel programma dei Giochi del 2020 e la Città che dovrà ospitarli. In lizza Istanbul, Madrid e Tokio.

E' stato sicuramente compiuto un deciso, ma non definitivo, passo avanti: è infatti indispensabile battersi senza cedimenti per convincere i Membri del CIO (saranno loro ai primi di settembre ad emettere il decisivo verdetto) che la Lotta, la sua Storia, il suo Futuro non si debbono cancellare. Per ricordare e riassumere i valori storici ed etici della Lotta ci piace riproporre un articolo esemplare del giornalista Gianni Melidoni.

Continuando il nostro percorso nella ricerca virtuosa dei valori culturali dello sport della Lotta, passiamo dai parametri storici e tradizionali a quelli che vengono definiti come "procedimenti tecnici trasmessi ed usati sistematicamente".

Si tratta, in parole molto semplici, delle iniziative che hanno come obiettivo il miglioramento dei livelli conoscitivi e pratici dei tesserati che debbono assolvere compiti correttivi, allenativi ed arbitrali, tutte funzioni affidate dalla **Scuola Nazionale FIJLKAM**.

Questo numero di Athlon, dedicato alla promozione culturale dei Quadri, parte pertanto dalla entità a ciò preposta nell'ambito federale, cioè dalla nostra Scuola Nazionale. E' stata istituita esattamente venti anni fa ed i suoi compiti sono definiti nell'Articolo 22 del Regolamento Organico. Li riassumiamo: pianificazione dei Corsi e degli Esami di formazione, promozione, graduazione e specializzazione dei Quadri dirigenziali e tecnici della Federazione; realizzazione della nuova Guida all'Attività Didattica; organizzazione di convegni e seminari su tematiche interessanti l'attività sportiva; ricerca scientifica applicata allo sport; sviluppo di attività pubblicistica ed editoriale; aggiornamento della biblioteca, della cine-videoteca e di altri materiali audiovisivi.

La Scuola è affidata ad un Comitato di Gestione (che a parte ricordiamo) ed i cui componenti recano le loro testimonianze in questo stesso numero della Rivista federale. Per il potenziamento della Scuola sono stati ampliati i locali a lei destinati ed è previsto il suo inserimento nel più ampio respiro del Museo degli Sport di Combattimento, ospitato dal Centro di Preparazione Olimpica di Ostia e che accanto al suo patrimonio storico può fornire dinamici contributi, fra cui le ricorrenti e frequenti iniziative culturali promosse dal Direttore Livio Toschi; una fornita

biblioteca (che sarà gestita dall'affidabilissimo Pio Gaddi, che ha maturato analoghe esperienze nello Stato della Città del Vaticano); l'analisi dei combattimenti gestita dalla coppia Sandro Rosati- Emidio Centracchio.

In particolare, per l'attività didattica nazionale per questo 2013, sono stati programmati due corsi nazionali per Allenatore (il primo dal 22 luglio al 2 agosto ed il secondo dal 2 al 13 settembre); un corso per Istruttore (dal 16 al 21 settembre) ed uno per Maestro (dal 23 al 28 settembre). Si terranno tutti presso il Centro Olimpico Federale di Ostia. Ad ogni corso verranno ammessi 80 frequentatori, ripartiti fra Lotta, Judo e Karate.

Questo complesso di attività mira ad elevare il livello culturale della nostra Federazione. Dobbiamo sempre tener presente che la vera discriminazione, in una società contraddistinta da un incessante miglioramento delle conoscenze, riguarda coloro che sono meno preparati. Lo verifichiamo in ogni campo: chi occupa posizioni di dominio e di prevalenza, in qualsiasi attività, è dotato di seria preparazione di base e, per non perdere il contatto con i migliori, aggiorna costantemente il suo bagaglio culturale.

Ribadiamo pertanto la finalità della nostra Scuola Federale: informare, formare, aggiornare.

Come annunciato durante l'ultima Assemblea Nazionale, nell'espone le linee programmatiche di questo quadriennio olimpico che ci porterà a Rio de Janeiro, è questo il compito primario della Fijlkam-

Negli articoli, testimonianze e consigli pubblicati in questo numero di Athlon gli Autori si sono attenuti alle colaudate "leggi dell'apprendimento" che così si possono sintetizzare:

1. lo stesso apprendimento risulta più efficace quando il soggetto è veramente motivato ad imparare;
2. bisogna limitare l'uso di materiali verbali e grafici di difficile comprensione, privilegiando la teoria sulla pratica attuazione;
3. è importante gratificare chi apprende e chi lavora con il cosiddetto "rinforzo": termini come "bene, esatto, OK" non costituiscono solo una ricompensa ma contribuiscono al miglioramento della qualità del lavoro;
4. l'apprendimento attivo è più efficace di quello passivo: le lezioni "cattedratiche" sono in genere poco efficaci e sono molto più positive quelle in cui il soggetto viene coinvolto nell'acquisizione delle conoscenze;
5. l'esercizio ripetitivo porta al calo della motivazione;
6. la gradualità dell'insegnamento è efficace in quanto evita stanchezza e noia.

Nelle pagine seguenti riproduciamo l'articolo di Gianni Melidoni, che prima abbiamo citato, pubblicato su "Il Messaggero" e riportato nella Rivista federale "Lotta": si trattava dell'intervento del giornalista nel corso del Convegno "La lotta uno sport per i giovani". ✨

Fra i relatori del Convegno c'era il dott. Gianni Melidoni capo dei servizi sportivi de "Il Messaggero". Desideriamo iniziare con la sua relazione che riportiamo per intero così come egli stesso ha voluto pubblicarla sulle pagine del suo giornale, l'ha intitolata...

ELOGIO DELLA LOTTA

Recentemente, nella sede della Federazione calcio, c'è stato un consulto tra dirigenti e giornalisti per cercare di capire i motivi della violenza dentro e nei pressi degli stadi. Noi a proposito abbiamo un'idea precisa, che esclude la componente tifosa presa semmai a pretesto, ma sarebbe ora un discorso fuori luogo. L'accenno è solo per raccontarvi un episodio significativo. Un nostro collega, uno di quelli che chiamiamo pantofolai per lo scarso impegno a scavare nei problemi e l'accetta-

zione non sappiamo quanto cinica e quanto qualunquista dei fatti d'ogni giorno, anche i più drammatici, per esprimere tutto il possibile biasimo verso la violenza in campo, matrice secondo lui di quella sulle tribune e fuori, ha detto: « Il calcio è diventato come la lotta libera ».

Siamo insorti contro questa immagine così totalmente stupidamente ingiusta, che stravolgeva la verità. Proprio la lotta, ovvero l'antitesi della violenza. La lotta che c'insegnò a distinguere, quand'era-

vamo alunni a Piazza di Spagna, il bene dal male. Se era bene, si rotolava con i compagni sull'erba del giardino digradante sotto Trinità dei Monti: lottando. Se era male, ci si dava appuntamento « di fuori », in quella stradina che adesso introduce alla metropolitana e che allora non aveva sbocco. Là, ci saremmo picchiati.

Se tutti intendessero l'ineluttabile *struggle for life* secondo le regole dello sport da cui prende il nome, questa sarebbe bellissima e leale: una





Il Dott. Pellicone si congratula con Melidoni

lunga contesa e che vinca il migliore.

Poi le letture indelebili perché mandate a memoria, Omero che mette di fronte Ulisse ed Aiace Telamonio ("allo stirar de' validi polsi intrecciati scricchiolar si sentono le spalle, il sudor gronda...") con tutti gli Achei a far corona, e il pensiero di Teofilo Gauthier: « La più bella affermazione del vigore umano è una lotta senza altre armi che le naturali ». Ricordiamo anche la leggenda del ragioniere triestino Giovanni Raicevich legato alla storia del giornalismo sportivo. Quando, nel gennaio 1909, questo gigante pelato obbligò il sovietico Padonbny alla resa con una cravatta (si dice ancora così?) nel campionato mondiale di greco-romana, la Gazzetta dello Sport superò per la prima volta le 100.000 copie che, fatto il rapporto con la popolazione, oggi sarebbero un milione, record assoluto. Era talmente forte, Rai-

cevich, da diventare un termine di paragone per Mussolini che nel 1911, quand'era socialista, scrisse su « Lotta di classe »: « Se qualcuno venisse in casa mia, non dico a minacciare, ma a elevare soltanto il tono della voce, io mi sentirei in dovere e in diritto di precipitarlo dalle scale: fosse anche Raicevich ».

Eppure oggi questo gigante sarebbe buono per il catch. « Lo stripperebbero » ci ha detto con un'immagine efficace il maestro Romanacci spiegandoci che nella lotta, scuola di lealtà, non è più sufficiente la forza, perfino se eccezionale. La forza è una componente nella perfetta macchina del lottatore innanzitutto atleta, preparato alla velocità come uno scattista, alla resistenza come un fondista e all'agilità come un ginnasta, scopritore felice del proprio corpo, rappresentazione autentica del fisico umano quale dovrebbe essere, un'armonia di muscoli

non involgarita dalle ostentazioni culturistiche e nelle giuste proporzioni invece sconciate da molti altri sport, dove i carichi di lavoro non sono equamente distribuiti. E come il pianista trova le note ad occhi chiusi, come il grande musicista dirige a memoria, così il lottatore, quando s'allena, conosce se stesso attraverso l'avversario suo simile, ed è cosciente e felice del gran dono ricevuto vivendo.

Le nostre esperienze specifiche di spettatori hanno le scadenze delle Olimpiadi, visite superficiali e frenetiche per la concomitanza degli impegni ma sufficienti a distinguere un'evoluzione costante. Fummo compagni di Enrico Porro e di Berruti in un viaggio ad Olimpia subito dopo i Giochi di Roma. Porro aveva le braccia inerti, le roteava come clave muovendo le spalle. Ci raccontava che da leggero metteva sotto i massimi, usando i mezzi che si chiedono oggi ai lottatori: da allora, avendo conosciuto Porro, ci siamo incuriositi e vedendo sempre vincere i turchi, ora in declino, abbiamo rappresentato attraverso la loro parabola l'evoluzione della lotta, uscita diversa dai laboratori dell'Europa orientale e adesso, come la scherma del resto, riservata solo agli atleti autentici senza più spazio per le tradizioni e le improvvisazioni.

Gli italiani si sono messi al passo, ci sembra, da quattrocinque anni. Abbiamo assistito a Mosca al trionfo di Pollio. Eravamo nel salone attiguo a vedere gli sciabolatori quando si sparse la voce che un italiano stava per diventare olim-

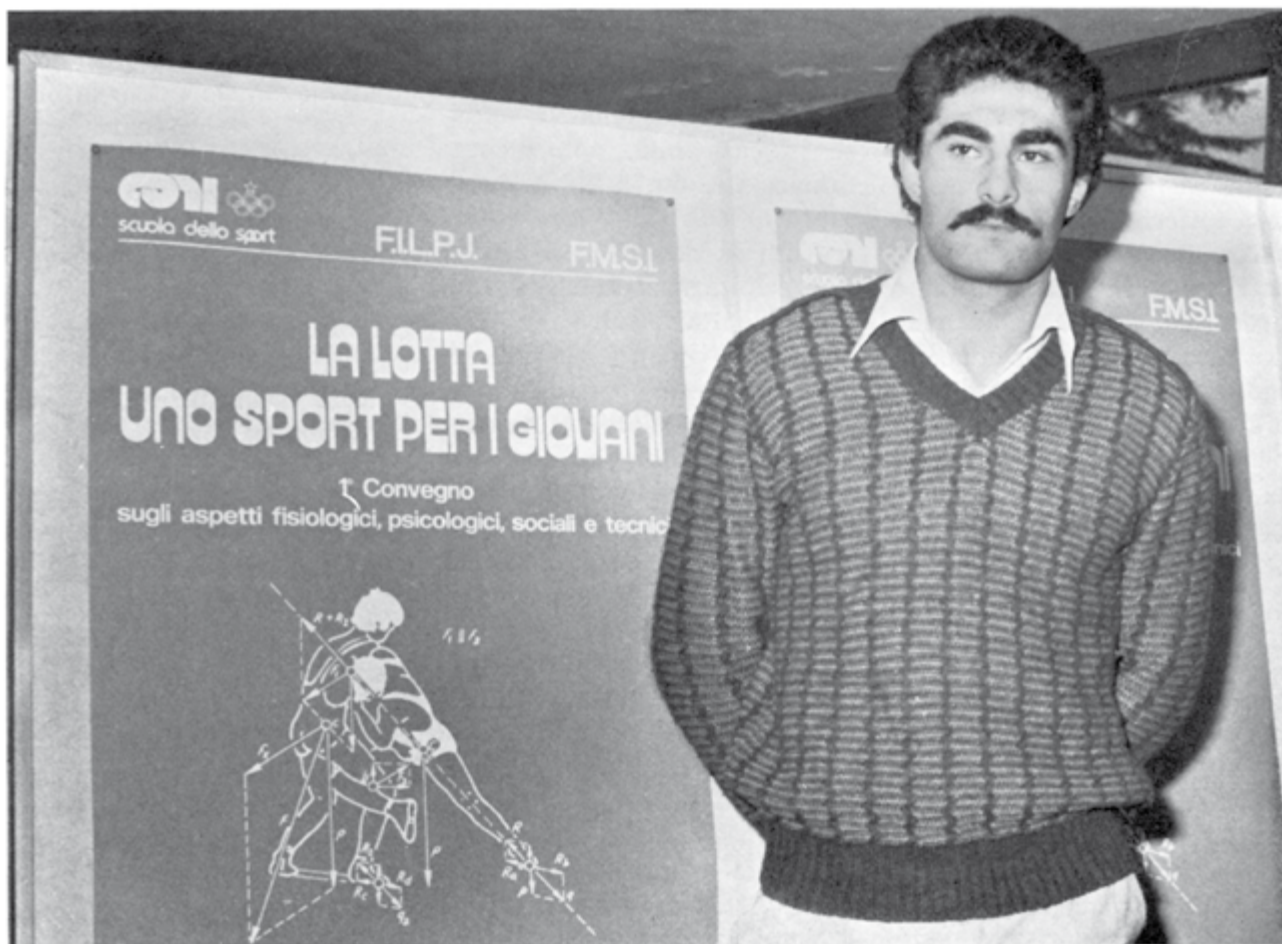
pionico nella lotta. Accorremmo dall'altra parte dell'immenso palazzo in tempo per vedere il nostro connazionale sul podio. Ascoltammo le impressioni degli altri: « Come è piccolo! ». Nessuno che dicesse: « Come è perfetto ». L'armonia miniaturizzata, le proporzioni esatte di un normotipo. Invece lo vedevano soltanto piccolo. E disoccupato. E disperato nella realtà napoletana. In questi termini, e solo per un giorno, la lotta divenne un fatto.

Ora noi responsabili delle pagine sportive di un giornale diciamo a voi, intelligenti interpreti, dalla palestra alla

scrivania, di uno splendido sport, che l'appagamento non deve derivare dalla popolarità ma dai risultati che ciascuno di noi consegue e, nel caso dei nostri atleti, dalla gioia che giorno dopo giorno si ricava lottando. Noi, spesso forzando i nostri convincimenti e la nostra conoscenza sportiva, dobbiamo compilare un prodotto per venderlo e trarne dei ricavi. Personalmente, potendolo, privilegeremmo quegli sport che ci trasmettono qualcosa, a partire dalla lotta. Ma non possiamo e ne prendiamo atto serenamente, come sempre vorremmo che facessero i nostri amici che si sentono

trascurati e invece non sanno di essere « i più » per ciò che fanno e di poterlo fare proprio perché liberi dagli interessi esterni, cioè dai condizionamenti della popolarità. Non crediamo che siano i mille spettatori massimi della federazione Romagna per la greco-romana o della Toscana per lo stile libero la ragione di tanto impegno. La ragione è con voi, dentro di voi, e vi rende migliori. Diceva Schopenhauer che conta ciò che si è, non ciò che si ha. Voi siete molto e per giunta possedete l'armonia, che partendo dai muscoli arriva sino al cuore.

Gianni Melidoni



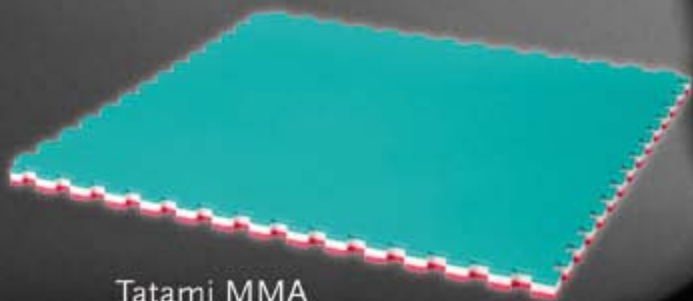
Ernesto Razzino, Campione Mondiale Juniores '81 di Lotta Greco-Romana, davanti al manifesto del Convegno. Anche Razzino è stato premiato dal Dott. Arata

TROCELLEN

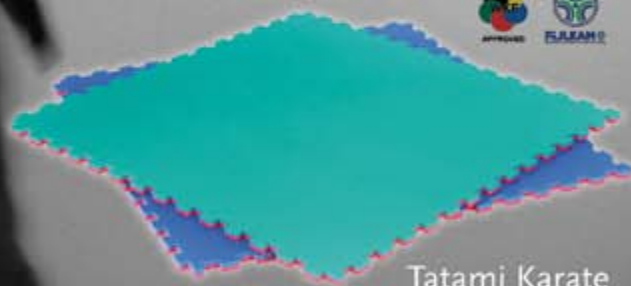
FURUKAWA Otsuka

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

Romanacci, Direttore: La Scuola sarà punto di riferimento per tutti

di Vanni Loriga



Vittoriano Romanacci

Il Direttore del Comitato di Gestione della Scuola (che comprende anche Dominic Aloisio e Carlo Marini) è il Maestro dello Sport Vittoriano Romanacci. Le sue credenziali possono essere riassunte in poche parole: si tratta dell'unico DT, non solo a livello nazionale ma addirittura in un panorama senza confini, i cui atleti abbiano vinto l'oro olimpico in tre discipline differenti: Claudio Pollio (lotta stile libero, Mosca 1980); Vincenzo Maenza (greco-romana, Los Angeles 1984 e Seul 1988, oltre all'argento di Barcellona 1992); Pino Maddaloni (judo, Sidney 2000). L'eccellenza delle sue capacità di programmatore è confermata da una situazione che non tutti conoscono: sono seguaci della sua "scuola" didattica Ezio Gamba, ora responsabile in Russia del judo maschile e femminile e con lui lavorano Feliciano Marotto e Stefano Frassinelli; Giorgio Vismara DT della Nazionale Svizzera; la moglie Jenny Gal che opera anche in Slovenia; Diletta Gianpiccolo responsabile della Lotta femminile in Ungheria e gli allenatori federali delle nazionali italiane, fra cui il già citato Maddaloni. E negli ultimi tempi Vittoriano Romanacci è stato chiamato a seguire anche il pugile delle Fiamme Azzurre ed argento olimpico Clemente Russo.

*"Sono pienamente d'accordo, e non sarebbe possibile pensare il contrario, con il Presidente Matteo Pellicone quando esalta l'importanza della Scuola Nazionale Fijlkam. La finalità di questa fondamentale Istituzione sono esattamente indicate nel Regolamento organico federale e sintetizzate al punto primo dell'articolo 22: **"Ha lo scopo di offrire agli Affiliati ed ai Tesserati un servizio, concreto e continuativo, per la realizzazione di progetti didattici e di interventi culturali in ambito sportivo"**.*

*"Appaiono chiarissimi gli obiettivi da perseguire. Il primo ed irrinunciabile consiste appunto nell'agire, con spirito di **servizio**, per elevare il livello tecnico degli Insegnanti tecnici (Maestri, Allenatori e Istruttori iniziando dagli Aspiranti Allenatori) e degli Ufficiali di gara e conseguentemente di tutta la base operativa. Va riservata eguale importanza al concet-*

*to di **continuità**, che affida alla Scuola il compito di essere il vero e costante **punto di riferimento per tutti**. Si può parlare di Scuola quando tutti si esprimono con lo stesso, unico linguaggio. Che va impiegato quando si passa alla **realizzazione dei progetti didattici**. Qui entriamo nel fondamentale campo della programmazione, che raggiungerà il massimo risultato solo attraverso lo scambio di informazioni, di quesiti, di risposte fra Centro e Territorio, fra Scuola e Società, tra Insegnanti tecnici e lo Staff docente. Riassumo e semplifico il concetto: la Scuola Nazionale deve agire a 360 gradi; per 365 giorni all'anno ed a pieno tempo come erogatrice di cultura generale e somministratrice di soluzioni personalizzate".*

"La nostra Federazione è contraddistinta da una situazione che la rende del tutto particolare: sovrintende a discipline differenti, assimilate dalla caratteristica di appartenere agli sport di combattimento. Ciò crea sicuramente dei maggiori problemi nella gestione e nella programmazione, ma costituisce anche un ricchezza ed una varietà di esperienze che possono essere travasate dall'una all'altra"

"La Scuola Nazionale riprende il suo cammino con una lena ancora maggiore. Sappiamo benissimo che in ogni percorso storico e sociale ci sono momenti di maggiore rendimento e fasi di calo o di ristagno.

Qual è il momento di incrementare il lavoro e l'impegno? La risposta è semplice: sempre! Perché quando si raggiungono i vertici più alti sappiamo che gli altri ci stanno prendendo le misure; non ignoriamo che il mondo fa progressi in ogni campo; che la scienza è instancabile nella ricerca e nelle innovazioni. Sarebbe sbagliato pensare di essere insuperabili. E l'impegno dev'essere ancora maggiore negli inevitabili momenti di flessione che quasi automaticamente succedono a quelli di maggiore appagamento".

"In questa incessante aspirazione al progresso, la struttura della nostra Scuola è a disposizione di tutti coloro che vogliono migliorare la preparazione loro e degli atleti che seguono".

Coordinare le Commissioni Giovanili per realizzare il “Progetto Talento”

di Carlo Marini

Il primo impegno che la Scuola Nazionale ha voluto affrontare è stato quello di coordinare le Commissioni Nazionali Attività Giovanili nella preparazione del progetto Talento. Questa iniziativa, proposta dalla Preparazione Olimpica del CONI e fortemente voluta dalla dottoressa Ciuffetti, dirigente di questo servizio, ha come finalità quella di realizzare un approccio comune per la valorizzazione dell'attività giovanile in funzione di un auspicabile alto livello futuro. La prima tappa di questo ambizioso percorso consiste nell'individuare dei probabili talenti, sui quali, nelle fasi successive, poter intervenire sia localmente che in fase centrale per offrire tutti gli aiuti che vengono ritenuti idonei al raggiungimento dell'obiettivo. Devono essere le Federazioni sportive, che aderiscono all'iniziativa, a regolamentare, secondo le singole esigenze, le varie fasi del progetto, rispettando però le linee guida indicate dal CONI.

Detto così sembra di una semplicità estrema, perfino nella prima e fondamentale parte, quella dell'individuazione dei giovani con grandi potenzialità.

Certo negli sport di prestazione il buongiorno si può anche vedere dal mattino, ma laddove le componenti sono così varie e il loro abbinamento non è detto che porti necessariamente al risultato i giochi sono un poco più difficili.

Il progetto prevede, nel suo sviluppo, alcuni punti comuni a tutti. Primo quello di utilizzare per la valutazione generale gli stessi test, di facile esecuzione. Consistono in misurazioni antropometriche, della resistenza aerobica con il test di Cooper, della forza degli arti inferiori con il salto in lungo da fermo, della forza degli arti superiori con il lancio della palla medica da seduti e per la velocità i 30 metri di scatto. Seguono alcuni test per la flessibilità. Tutte queste rilevazioni, insieme a quelle specifiche, individuate dalle singole Federazioni, devono confluire in un unico contenitore e formare così, fin da subito, con le sue migliaia di dati, una fotografia dello stato dei nostri giovani sportivi, a prescindere dalla specialità praticata. Questa è sicuramente una iniziativa utile perché consente di conoscere la condizione generale media dei nostri praticanti, confrontata non più soltanto all'interno delle nostre discipline, ma con riferimenti ad una popolazione molto più ampia di giovani sportivi. Nel tempo ci consentirà di poter verificare di quanto ci si migliora da un anno al successivo e addirittura da una classe d'età che esce dal progetto a quella che la segue.

Tutto ciò farà capo al dottor Renato Manno, che nella sua doppia veste di dirigente Coni in forza alla Scuola dello Sport e di Consulente tecnico scientifico per la FIJLKAM, saprà essere di grande aiuto per la soluzione dei nostri problemi specifici.



Pechino 2008 – Una medaglia d'oro olimpica dona felicità a tutti ma soprattutto ai tre protagonisti: in primo piano Andrea Minguzzi, a sinistra Giuseppe Giunta ed a destra il DT Carlo Marini

Il progetto prevede che gli atleti selezionati vengano seguiti con continuità nell'allenamento, sia quando partecipano a stage interregionali e nazionali che quando si trovano presso le loro società sportive e che ciclicamente vengano controllati con i test sopra descritti, generali e specifici o con altre forme di valutazione. Il numero dei partecipanti deve essere definito e motivato dalle singole Federazioni, per specialità, e comunque rimane un gruppo aperto ad inserimenti di quanti si dimostrino all'altezza e anche ad uscite per demerito.

Mi sembrava doveroso spiegare, anche se molto superficialmente, le regole e come si sviluppa in generale questa iniziativa, ma ora andiamo a vedere come si è attivata la nostra Federazione e attraverso quali tappe svilupperà il progetto Talento.

Da subito ci siamo confrontati con Penna, Moraci e Arfè, responsabili delle rispettive Commissioni Nazionali Attività Giovanili, per cercare di stabilire quali sono i punti in comune e quanto invece caratterizza inequivocabilmente le varie discipline. Verificato che i nostri modelli di prestazione differiscono significativamente, in particolare per il karate, ma sono abbastanza diversi anche tra judo e lotta abbiamo deciso di orientare le nostre scelte costruendo dei percorsi attraverso i quali i tecnici incaricati potessero valutare le caratteristiche fondamentali della disciplina praticata. Sono stati concordati quindi dei circuiti specifici, a stazioni, dove i giovani praticanti il karate, come per lo judo e la lotta potessero esprimere le loro potenzialità migliori nella tecnica, nell'equilibrio, nella coordinazione e nella velocità, senza grossi condizionamenti dovuti alla forza, se non in espressioni di forza veloce, come quando si interagisce con il partner nelle differenti azioni tecniche nella lotta e nel judo.

Test Lotta Progetto Talento

Area di svolgimento del test: Tappeto di 8 x 8 m.

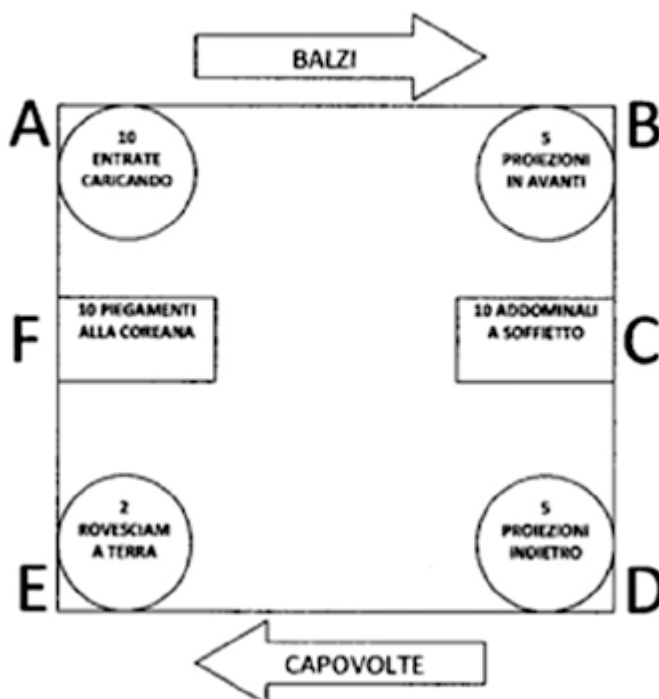
I quattro quadrati all'angolo, dove si eseguono le tecniche misurano 2.5 x 2.5.

| | | |
|--|---|---|
| <p>Prima prova: esecuzione di tre Portate a terra a dx</p> <p>Trasferimento: avanzamento da proni utilizzando solo le mani in appoggio a terra.(difesa dal rotolamento).</p> <p>Quarta prova: una tecnica a scelta tra le proiezioni attraverso la schiena per gr e attraverso le spalle per sl e femm. A dx e sx.</p> | <p>Trasferimento: Quattro balzi sopra ostacolo di 50cm.</p> <p>Trasferimento: 3 capriole in ponte con uscita in avanti.</p> | <p>Seconda prova: esecuzione delle stesse tre Portate a terra a sx</p> <p>Trasferimento: passaggio sotto ostacolo di 90cm. Senza toccare con mani e ginocchia a terra.</p> <p>Terza prova: lotta a terra, 2 diversi rovesciamenti da ripetere a dx e a sx.</p> |
|--|---|---|

Si devono eseguire tre giri completi, con la misurazione del tempo impiegato che verrà considerato solo se la prova sarà priva di errori. La prova non è valida se nelle esecuzioni tecniche si esce dall'area prevista e se non si effettuano i trasferimenti così come descritti. La valutazione è complessiva e misurata in giudizi da sufficiente a discreto, buono e ottimo. Essa dipende in misura maggiore dalle attitudini specifiche e dalla efficacia tecnica piuttosto che dalle misure nelle prove condizionali, che comunque rimangono quelle comuni previste dal CONI.

Test di Judo a stazione

Il test va eseguito secondo lo schema sottostante in un quadrato di mt.8 per lato.



Per l'esecuzione del seguente circuito sono necessari 2 Uke rispettivamente uno copre i posti A, D e

L'altro B,E

1. A Tori esegue **10 entrate caricando**
2. da A → B **Balzi in avanti** verso il punto B da posizione gambe piegate
3. B Tori esegue **5 proiezioni in avanti** e raggiunge il punto C
4. C Tori esegue **10 addominali a soffietto** e raggiunge il punto D
5. D Tori esegue **5 proiezioni indietro**
6. D → E **Capovolte in avanti** verso il punto E
7. E Tori esegue **2 rovesciamenti a terra** e raggiunge il punto F
8. F Tori esegue **10 piegamenti alla coreana** e ritorna al punto A

Il tempo di esecuzione del circuito e' di

- 3' per gli Esordienti
- 4' per i Cadetti

Test Karate progetto Talento:

Valutazione della velocità, controllo, assetto posturale nella tecnica di gambe: mawashi chudan (posteriore) su bersaglio fermo (8").

Otto rilevamenti, tra un rilevamento e il successivo osservare una pausa di 2'.

Valutazione della velocità, controllo, assetto posturale nelle tecniche di gambe: mawashi jodan (anteriore/posteriore) su bersaglio fermo (8").

Otto rilevamenti, tra un rilevamento e il successivo osservare una pausa di 2'.

Valutazione della velocità, controllo, assetto posturale nelle tecniche di gambe: ura mawashi (anteriore/posteriore) su bersaglio fermo (8").

Otto rilevamenti, tra un rilevamento e il successivo osservare una pausa di 2'.

Le stesse esercitazioni vanno eseguite con bersaglio in movimento (partner).

Si verifica la velocità, la precisione, il controllo, la capacità dell'atleta di modificare le traiettorie a velocità elevata mantenendo assetti ed equilibri soddisfacenti.

Sequenza di stimoli complementari :

- 1) partenza dalla posizione di guardia (arti superiori per alto distesi)
- 2) flessione (caricamento) dell'arto inferiore arretrato al petto (destro e sinistro)
- 3) slancio dell'arto inferiore teso (dx e sx)
- 4) maegeri (dx e sx)
- 5) flessione (caricamento) dell'arto inferiore arretrato al petto (dx e sx)
- 6) mawashigeri (dx e sx)
- 7) flessione (caricamento) dell'arto inferiore arretrato al petto (dx e sx)

- 8) yokogeri (dx e sx)
- 9) flessione (caricamento) dell'arto inferiore arretrato al petto (dx e sx)
- 10) uramawashigeri (dx e sx)
- 11) caricamento e rotazione di ushirouramawashigeri (dx e sx)

gli esercizi devono essere effettuati alla massima velocità.

Alla fine della sequenza si osserva un recupero di 3'.

Cinque serie.

Raccomandazioni per una corretta esecuzione della sequenza:

- a) l'arto d'appoggio deve restare piegato (angolo ottimale) per tutta la durata dell'esecuzione del calcio.
- b) Il tronco deve restare in posizione di equilibrio con il terreno e sull'arto di appoggio
- c) In tutti i calci, fatta eccezione per l'ushirouramawashi, la fase del caricamento e di recupero è da eseguire sul piano sagittale (ginocchio al petto)
- d) Il recupero del calcio, dopo l'esecuzione, deve essere fatto secondo le modalità del kumite (quindi giungendo in posizione di guardia opposta a quella precedente)

Con la convinzione che le valutazioni condizionali specifiche sono poco indicative in una fascia d'età che va dai 13 ai 19 anni, che propone atleti con una diversa maturazione fisica e quindi con livelli di forza diversi, abbiamo convenuto che per quanto riguarda la componente condizionale è sufficiente utilizzare i test generali proposti dal CONI.

Ciò non esclude che si possa tener conto anche di particolari eccellenze riferite però alle peculiarità delle singole discipline.

Lo sviluppo del progetto nella sua completezza compete alle Commissioni Nazionali Attività Giovanili, abbiamo però messo dei paletti comuni per poter aderire subito alla proposta del CONI, che ci chiedeva risposte, magari modificabili, ma in breve tempo.

Le regole generali sono le seguenti:

L'età minima di accesso al programma è 13 anni (Atleti nati nel 2000).

Tenuto conto dell'omogeneità delle categorie di peso degli Atleti e delle Atlete, che la Lotta è articolata in due stili maschili ed in uno femminile, la Federazione ritiene idoneo inserire nel progetto un massimo di 40 atleti per disciplina. Ne faranno parte di diritto gli Atleti Campioni Italiani in carica della classe esordienti B, più coloro che, in seguito ad una valutazione estremamente positiva raggiunta nei test e ai risultati ottenuti in campo nazionale e internazionale, verranno considerati idonei dalle rispettive Commissioni Nazionali Attività Giovanile.

Oltre al compimento del diciannovesimo anno di età e all'eventuale abbandono, gli Atleti saranno esclusi dal programma per: gravi motivi disciplinari, a causa di infortuni importanti che condizionino la partecipazione agli allenamenti e ai raduni, per mancanza di risultati adeguati nelle competizioni ufficiali della Federazione e nelle valutazioni previste.

L'organizzazione del progetto farà capo alla Scuola Nazionale della Federazione. Le suddette Commissioni Nazionali Attività Giovanili organizzeranno e gestiranno i raduni e le valutazioni, secondo le differenti esigenze delle singole discipline sportive. Si inizierà subito dopo lo svolgimento dei Campionati Italiani Esordienti. Di seguito verrà definita tutta l'attività di controllo. Inoltre, per avviare una forma di collaborazione continuativa, si provvederà a preparare un programma dettagliato di allenamento, concordato con le Società interessate, che tenga conto degli appuntamenti previsti dal progetto.

Adesso non ci rimane che dare inizio alla realizzazione di quanto stabilito, tenendo conto dei tempi diversi di attuazione dovuti anche agli impegni agonistici internazionali che le Commissioni si trovano a gestire nei mesi estivi. ♦

I numeri con matematica eloquenza dimostrano l'efficienza della Scuola

di Dominic Aloisio

Formazione dei Quadri Tecnici degli Sport di Combattimento quali quelli gestiti dalla Federazione: è un argomento che ha vissuto e vive le problematiche legate agli sport situazionali dove vigeva il pregiudizio del "demiurgo", che preparava gli Atleti attraverso l'uso empirico di metodiche di allenamento non ben definite (l'arte degli "esperti del fare", dei praticoni).

Questa cattiva reputazione è stata brillantemente sfatata attraverso la legittimazione culturale dei percorsi formativi federali, il loro rigore scientifico ed il riconoscimento accademico, facendo della Scuola Nazionale Federale un punto di riferimento consolidato, un polo di eccellenza ed all'avanguardia nel panorama sportivo italiano.

La Scuola Nazionale Federale nasce per razionalizzare e mettere un po' d'ordine nel bailamme di pensieri e risposte, a volte divergenti, in merito alle domande relative alla metodologia dell'allenamento specifico degli Sport di Combattimento.

L'esercizio di tracciare un bilancio è sempre difficile ed a tale "legge" non sfugge nemmeno la ventennale attività svolta dalla Scuola Nazionale Federale (dal 1993 ad oggi). Il rischio che si corre è quello di perdere frammenti di "vita" che, in determinate circostanze, vengono ritenute meno importanti.

Partiamo da una base certa, cioè i numeri:

84 Corsi Nazionali che hanno abilitato oltre 4400 Tecnici a vario livello;
oltre 1000 Ufficiali di Gara abilitati;
circa 16.000 Cinture Nere.

L'attività di formazione, programmata nell'ambito delle competenze specifiche della Scuola Nazionale Federale, si orienta sia a livello nazionale che a quello regionale.

Attività Nazionale

Il lavoro della Federazione è sempre stato improntato al miglioramento ed all'arricchimento contenutistico dei propri Corsi di Formazione, con maggiore spazio assegnato alle tematiche delle varie metodologie di allenamento e la relativa definizione dei modelli di prestazione, non trascurando gli argomenti di tipo più prettamente scientifico e abbracciando, comunque, tutte le problematiche che vanno dall'attività preagonistica a quella giovanile, dall'attività agonistica di alto livello a quella per i master e gli amatori.

L'attività di formazione, aggiornamento e perfeziona-

mento delle altre Arti Marziali (Ju Jitsu, Aikido, Sumo, MGA) è il compito specifico delle rispettive Commissioni Nazionali, che si concreta attraverso la redazione di Programmi idonei, sempre concordati con la Scuola Nazionale Federale.

Particolare importanza rivestono i rapporti di collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI, caratterizzati dalla partecipazione dei nostri Tecnici Federali di Alto Livello all'intenso Calendario degli appuntamenti di formazione attivati dalla stessa e con la quale la nostra Scuola, intrattiene continui scambi di informazioni, soprattutto per gli argomenti di carattere generale, ed elabora, di comune accordo, i contenuti della propria Guida all'Attività Didattica.

Tale Guida è il testo di riferimento della Scuola Nazionale Federale, che, prendendo le mosse dalle esperienze maturate dalla Federazione in merito alla formazione dei propri Quadri Tecnici (V. Accademia di Judo), in quest'ultimo ventennio ha particolarmente affinato gli interventi sia in direzione del continuo aggiornamento, attraverso l'individuazione di argomenti appetibili, sia tramite l'utilizzo sempre maggiore di tutti gli strumenti che la tecnologia mette a disposizione.

La Guida all'Attività Didattica è in procinto di essere rivisitata in occasione dell'uscita della Terza Edizione fissata per il prossimo autunno.

Un doveroso riconoscimento va indirizzato ai Docenti di chiarissima fama che negli anni si sono alternati nella regolare conduzione dei Corsi e che verranno ulteriormente coinvolti a vario titolo. Naturalmente, è previsto l'inserimento di altri Docenti che rappresentino le ultime novità sempre nel solco della tradizione.

Attività Regionale

Tutte le novità riguardanti la Formazione a livello nazionale interessano anche i Corsi di Aggiornamento e gli Esami di Graduazione organizzati dai Comitati Regionali, che, attraverso il costante intervento della Scuola Nazionale Federale per quanto afferisce i punti di riferimento certi entro i quali è corretto muoversi, seguono un continuo potenziamento e miglioramento qualitativo allo scopo di garantire a tutti i nostri Tesserati l'opportunità di una formazione costante e continua nel tempo.

Così come avviene per i Docenti della Scuola Nazionale Federale, anche il Corpo Docente e gli Staff Tecnici Regionali sono costituiti da seri professionisti accreditati dalla Federazione. ♦



Concentrati sulla sfida.

...al resto ci pensiamo noi.

TROCELLEN ITALIA

ELEIKO

bt BEFORE®

BULL'S



ミツボシ


adidas®


EUROPA SPORT srl
Import Export
Articoli Sportivi

Largo Beata Teresa Verzeri, 26 / 29
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!

Cosa serve all'allenatore degli sport di combattimento

di Renato Manno

scienza e sport



Renato Manno

Ci occuperemo delle conoscenze essenziali di ciò che serve ad un allenatore di sport di combattimento sul piano biologico e non tecnico e quindi di ciò che un allenatore di atleti che praticano lotta, karate o judo deve conoscere per poter gestire la loro preparazione, di età diverse, per portarli alle gare in condizioni ottimali e con il peso giusto. Non è semplice dirlo in alcune decine di righe però è molto utile perché a volte si perde di vista la complessità della preparazione e ci si occupa del giorno per giorno.

Intanto l'allenatore deve avere una visione di lungo periodo, in particolare se si allena un adolescente la cui formazione fisica dura circa un decennio. L'obiettivo dell'allenamento è di sviluppare gli adattamenti che migliorano la prestazione; In molti casi gli adattamenti fisici che sono alla base del miglioramento o della prevenzione si sviluppano in diversi mesi, ad esempio un rafforzamento dei legamenti e delle inserzioni può svilupparsi in oltre 6 mesi, poi queste acquisizioni devono essere "trasformate" per essere bene impiegate nelle tecniche e anche questo è un processo graduale. Nel caso di un adolescente questo problema è ancora più importante, la crescita fa "sbandare" le prestazioni del giovane atleta che si ritrova ogni giorno diverso, più alto, più pesante, più magro o più muscoloso

o anche più pingue, aumentando le sue incertezze psicologiche, ma anche tecniche ed agonistiche.

L'allenatore deve quindi sapere che un soggetto quando cresce rapidamente, in diversi casi anche 10-12 cm in un anno, diventa goffo, ma presto, anche se non prestissimo, a regime, diventerà di nuovo abile su un piano di maggiore efficacia e più vicino alla sua condizione di base definitiva. L'errore da evitare è di valutare le condizioni che si producono volta per volta senza sapere che sono condizioni transitorie, peraltro da seguire e su cui intervenire in modo deciso, perché il soggetto vive fasi sensibili che permettono di ottenere molto con meno, ma con pazienza, osservando ed interpretando bene le sue evoluzioni fisiche e psicologiche (Si

chiama anche età evolutiva).

La preparazione della forza dell'atleta di sport di combattimento è molto importante, la forza di base gli permette di avere più efficacia negli attacchi, una migliore tenuta delle articolazioni, maggiore facilità a mantenere l'equilibrio, la possibilità di costruire una migliore tecnica perché sostenuto da posture più solide e che si sono mantenute più facilmente e più a lungo per una maggiore resistenza alla forza.

Un dato di cui spesso non ci si preoccupa di valutare è la *forza relativa*, nell'età evolutiva i giovani crescono di peso, di statura, anche di forza, che spesso, specialmente nei ragazzi, cresce con un certo ritardo rispetto, ad esempio, alla statura, in genere un anno rispetto alle principali caratteristiche somatiche.

Quando si applicano test di forza che non coinvolgono il peso corporeo, durante la crescita anche senza allenamento si registrano progressi importanti, quando però si coinvolge il peso corporeo i parametri sono diversi e in queste età nettamente inferiori, a seconda delle caratteristiche antropometriche degli atleti, gli atleti più alti e più pesanti hanno in genere una forza relativa più bassa. Test che non coinvolgono il peso corporeo possono essere la

distensione su panca, l'accosciata o il rematore; test che invece coinvolgono il peso corporeo sono le trazioni alla sbarra, il salto verticale, o in misura minore, i piegamenti sulle braccia. Questi test e relativi esercizi di allenamento sono molto sensibili alla forza relativa che infatti è il rapporto fra la forza di uno o più distretti corporei ed il peso del corpo.

La forza dipende, come noto dallo spessore muscolare, ma anche da come ci si è allenati, un allenamento esplosivo porta ad essere più esplosivi nelle tecniche, un allenamento più lento e prolungato con intensità medie e medio elevate (65-80% del max) porta ad un incremento della massa muscolare che potrebbe aumentare il peso corporeo. La durata della potenza muscolare e della forza espressa ad alta intensità è maggiore se è basata su un trofismo proporzionale, ma negli sport di combattimento le categorie di peso obbligano a grande oculatezza e ad un grande equilibrio fra crescita di forza e mantenimento del peso.

Una tensione muscolare elevata (forza) prodotta tante volte, e in tali sport ciò avviene di continuo, necessita di un continuo rifornimento di energia che è reperibile nelle riserve di glicogeno e di ATP e CP nei muscoli e nella potenza dei processi aerobici che permettono di recuperare velocemente, l'aerobiosi agisce consumando l'acido lattico e accumulandone di meno durante prove intense ripetute, quest'insieme di qualità compongono *la resistenza* che sostiene molto la prestazione degli sport di combattimento, una sua carenza nella parte finale di un incontro potrebbe essere determinante per la sconfitta. L'impiego di tecniche per lo sviluppo di forza e della resistenza e delle forme combinate di entrambe deve essere ben conosciute dagli allenatori di sport di combattimento, soprattutto se allenano atleti di alto livello.

La mobilità articolare, cioè la capacità di avere una escursione più o meno ampia delle articolazioni (anca, spalla, caviglia etc.) deve essere presente in tutti gli allenamenti e deve eliminare qualunque limite che essa comporta alla prestazione; un limite della flessibilità (sinonimo di mobilità articolare) può comportare una difficoltà nella fluidità e velocità del movimento e costituire un punto debole nella ricerca di una migliore posizione d'attacco o di difesa come nella lotta o nel judo.

L'allenamento finalizzato al controllo delle forme di equilibrio dinamico, con accelerazioni rotatorie e nelle varie direzioni più o meno lineari, compone una capacità veramente tipica degli sport di combattimento e la sua carenza sarebbe un limite importante alla evoluzione agonistica sia di un karateka, di un lottatore o di judoka.

La buona gestione dell'equilibrio alimentare mediante una *nutrizione* equilibrata per arrivare al peso forma senza stress, deve essere una delle competenze primarie dell'allenatore che deve avere una tale consuetudine con questo tema da poter rendere consapevole l'atleta che allena, che dovrà avere, nell'ambito dell'indicazione dell'al-

lenatore stesso e dell'esperto nutrizionista, una relativa autonomia che gli consente di capire limiti e rischi di una pratica di calo peso dissennata che brucerebbe buona parte degli effetti della preparazione, facendogli anche correre qualche rischio che solo lui può evitare.

Nell'insieme quindi l'allenatore deve avere una buona preparazione che dia all'atleta sicurezza, gli lasci quel tanto di ansia che lo può stimolare per dare il massimo al momento opportuno e lo presenti alle competizioni più importanti con un peso adeguato alla categoria che non debba richiedere inutili sacrifici prostranti per poter competere.

Infine l'allenatore deve avere un'idea di ciò che produce l'accumulo di carico per evitare gli infortuni o la gestione sbagliata della fatica che anziché essere lo stimolo dell'adattamento e potenziamento, non sia la condizione che impedisce di dare il meglio in gara cadendo in "overtraining".

"Overtrainig" = condizione di stress cronico dovuta ad prolungata insufficiente recupero degli stress dell'allenamento e della gara. *

Il professor Renato Manno è Dirigente Coni e lavora presso l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport "Antonio Venerando" dove si occupa di Metodologia e Protocolli di Allenamento sportivo e riabilitativo. Dal 2009 al corrente anno ha svolto il ruolo di Segretario della Commissione Tecnico Scientifica della preparazione olimpica. E' Docente di Metodologia dell'allenamento presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport della Facoltà di Medicina della Università Cattolica di Roma e dell'Università dell'Aquila, ha pubblicato 147 lavori di cui 7 libri, due (Fondamenti dell'allenamento e L'allenamento della forza) sono stati tradotti in diverse lingue. Ha pubblicato il libro "La forza negli Sport" (2002), che fa parte della prestigiosa Collana di Scienza dello Sport della UTET edita in collaborazione con il Coni. L'ultimo libro è "Il Calo Peso" per le edizioni Calzetti e Mariucci (2010) insieme Umberto De Felice, già suo allievo, in collaborazione con la FPI.

Già Professore associato e Presidente dei Corsi di Laurea della Facoltà di Scienze Motorie dell'università dell'Aquila (2004-2006) insegna anche Teoria e Metodologia del Movimento Umano presso il corso di Laurea di Scienze Motorie di Tor Vergata, e Teoria e Metodologia dell'allenamento presso l'Università Telematica S. Raffaele.

Membro di diversi Centri Studi e Commissioni Scientifiche di Federazioni Sportive, è consulente tecnico scientifico della FIJKAM dal 2005 al 2009, è stato coordinatore del Comitato tecnico scientifico della stessa Federazione da 2009 al 2012.

Da quest'anno è consulente tecnico-scientifico della FILKAM

Qualche importante riflessione sulla prevenzione dei traumi

di Fabio Fanton



Fabio Fanton

La tutela della salute rappresenta un obiettivo primario per il medico sportivo e diventa ancora più importante se si seguono atleti come quelli tesserati per la FILJKAM, dove le sollecitazioni meccaniche ripetute sulle articolazioni e altre strutture biologiche sono di un elevato livello di grandezza.

L'osservazione clinica di atleti a fine carriera fornisce un punto di osservazione importante: analizzando con attenzione la storia dei traumi subiti dagli atleti e la loro gestione successiva, si arriva spesso a valutare una non appropriata conduzione e cura dell'evento traumatico. Si possono identificare errori nella sua gestione che ci permettono di ricercare strategie idonee nella prevenzione. Gli errori possono essere suddivisi nelle varie fasi dell'allenamento, sia prima del trauma (nella fase di preparazione) che durante l'evento traumatico stesso (in gara o in allenamento) e spesso nel periodo che segue l'evento traumatico con la sua gestione successiva.

La prevenzione dei traumi da sport viene spesso citata

dagli operatori sportivi o dai media come un atto doveroso che accompagna il percorso degli atleti nella loro preparazione. Raramente viene definita e seguita da una vera strategia di applicazione ed in generale non vengono codificate procedure specifiche. In altre occasioni non viene fornito il tempo sufficiente a valutazioni o esercitazioni preventive perché non c'è sufficiente spazio da "sottrarre" a quello riservato alla tecnica. La prevenzione è ancora più importante nei settori giovanili dove le carenze delle capacità motorie della popolazione sportiva giovanile non possono essere compensate solo dall'attività tecnica.

L'applicazione di una strategia preventiva, necessita inoltre di un approfondimento della conoscenza dello stato di salute e di equilibrio motorio dell'atleta che spesso non è di facile valutazione da parte degli operatori sportivi. Uno strumento fondamentale è

l'osservazione dell'atleta e del suo gesto tecnico con particolare attenzione agli squilibri.

L'**osservazione** attenta dell'atleta risulta essere alla base di una prevenzione dei traumi.

Il carico di lavoro somministrato (volume, intensità, ecc) deve essere "allenante", quando questo non avviene si osserva un alterato adattamento del sistema biologico dell'atleta. Queste alterazioni sono la risposta individuale di compenso e di squilibrio come risposta alle sollecitazioni ricevute e come difesa del sistema.

Le alterazioni sono a carico di tre sistemi interconnessi tra loro:

- Il sistema di controllo: neurale
- Il sistema attivo: mio-fasciale
- Il sistema passivo: osteoarticolare e legamentoso

Uno squilibrio di tali sistemi provoca un cambiamento funzionale e posturale dell'atleta. Questo alterato equili-

brio se non riconosciuto può portare il corpo, come adattamento, ad una sindrome di disallineamento di tutto il sistema riducendola capacità di sopportare ulteriori carichi di lavoro.

Un allenamento successivo con un carico abitualmente allenante può essere in queste condizioni uno stimolo ad un adattamento negativo del corpo.

La difesa di un sistema biologico è spesso la "retrazione" di un tessuto e quindi un accorciamento del sistema miofasciale, con il conseguente "malfunzionamento" di muscoli, tendini e articolazioni.

Il non riconoscimento di questo stato, comporta l'adattamento di uno squilibrio.

Un esempio di questa reazione di difesa del corpo può essere data dalla sofferenza del muscolo pettorale in retrazione come adattamento di difesa del sistema ad un trauma ricevuto dal complesso articolare della spalla.

Un trauma indiretto su una spalla, può essere la conseguenza di molti fattori: pesi effettuati male (carico anteriore eccessivo) o una tecnica sbagliata in allenamento o un non adattamento di una cifosi in età dello sviluppo.

Questi errori vanno identificati attraverso l'osservazione attenta dell'atleta.

La risposta di accorciamento del muscolo pettorale, porta ad un'alterata funzionalità della spalla e quindi ad un disallineamento del corpo.

"Lavorando male", il sistema riduce la sua capacità di assorbimento al lavoro ed espone l'articolazione a traumi indiretti, aumentando il rischio di sopportare meno i traumi diretti.

Il sovraccarico funzionale per un atleta non in equilibrio, comporta un ulteriore squilibrio del sistema posturale, che se non individuato risulta essere un circolo vizioso dannoso per la salute.

L'osservazione "precoce" di uno squilibrio da parte dell'allenatore risulta il primo vero atto curativo e può precedere i sintomi classici dell'infiammazione (calore, gonfiore, rossore, dolore) che portano all'intervento di un medico.

Gli indicatori "precoci" di squilibrio e di disallineamento possono aiutare il tecnico a prevenire i traumi ed aumentare la capacità di adattamento al lavoro sportivo.

Questi indicatori precoci sono difficili da osservare e riconoscere.

I seguenti sintomi sono solo un breve elenco:

- ridotta capacità di prestazione
- ridotta reattività
- alterazione del gesto tecnico (che aumenta il sovraccarico funzionale dell'allenamento)
- ridotta capacità di recupero ad un carico di lavoro
- ridotta elasticità di un distretto o del sistema
- ridotto ROM (Range Of Motion) o mobilità di una o più articolazioni
- ridotta capacità di adattamento all'allenamento (mi-

nore attenzione, ecc)

- crepitii articolari, debolezze dei tessuti muscolari alla palpazione (sensazione di neve fresca), retrazioni tendinee, eccesso di crampi muscolari, rigidità muscolari non abituali, spasmi, ecc.
- alterato equilibrio posturale di un distretto o di tutto il corpo
- La colonna vertebrale può essere un indicatore principale dello squilibrio con la valutazione di alterazioni sui tre piani di osservazione rotazione (sul piano orizzontale), inclinazione laterale (sul piano frontale), flessione estensione (sul piano sagittale).

In conclusione, "l'osservazione precoce" del tecnico fornisce un utile servizio per l'atleta, un intervento importante nella preparazione ad alto e medio livello ed un atto preventivo per la tutela della salute nella preparazione giovanile. *

Il dottor Fabio Fanton è il nuovo Medico Federale della Fijlkam. Laureato in Medicina e chirurgia con specializzazione in Medicina dello sport ha conseguito il Diploma in Medicina manuale osteopatica presso l'Università de Medicine di Bobigny-Parigi ed il Diploma in Medicina omeopatica. Ha iniziato la sua attività professionale nel 1984 nel dipartimento di Fisiologia Biomeccanica dell'Istituto di Scienze dello Sport del Coni, presso cui è stato anche docente. Da allora ha maturato esperienze che non è agevole riassumere. A livello di squadre rappresentative Nazionali ha collaborato con Pallamano, Ciclismo, Pallavolo, Softbal-Baseball, Fijlkam anche come membro delle Commissioni Mediche federali di Fipav, Fci, Fci, Figh, Fibs, Fijlkam e Fir. Nello specifico campo del Rugby è membro dell'International Rugby Board (Dublino-Irlanda) agendo in particolare nelle Commissioni mediche per la stesura del Regolamento Internazionale per la prevenzione dei traumi. Nel settore delle squadre professionistiche di calcio ha prestato funzioni di osteopata, per il controllo nella riabilitazione e rieducazione degli atleti infortunati, presso la Lazio e le britanniche Chelsea e Sunderland. Ha maturato interessanti esperienze nell'automobilismo (Scuola Nazionale Csa), nel basket (Virtus Lottomatica di Roma), nel golf (centro federale di Sutri) e nel tennis. Dal 1992 è responsabile del Centro "Spine & Sport Clinic" di Bracciano, specializzato nella riabilitazione, in medicina manuale osteopatica e rieducazione funzionale della colonna vertebrale dove ha seguito molti atleti delle Federazioni Sportive Nazionali di cui è consulente e referente.

Studio e monitoraggio nutrizionale nelle discipline con categorie di peso

di Carmine Orlandi, Alessandro Paoli, Francesco Fagnani

La valutazione della composizione corporea rappresenta un'importante settore di ricerca grazie alle informazioni che può fornire per la stima del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale del paziente e per le conseguenti applicazioni in campo medico sanitario, ed infatti, un'esigenza da tempo sentita nell'ambito delle scienze biologiche e mediche è la conoscenza delle caratteristiche dimensionali e morfologiche del corpo umano, nelle sue differenze interindividuali. Lo studio della composizione corporea è di estrema importanza sia nel soggetto non atleta, per gli stretti rapporti delle condizioni di salute, che nell'atleta stesso dove aiuta a definire le caratteristiche funzionali e le capacità.

La composizione corporea è significativamente differente fra i due sessi, viene modificata inoltre con l'età, è influenzata dal genoma, da stati patologici e presenta modifiche sostanzialmente dettate in modo particolare dalla dieta ed esercizio fisico.

In relazione alla pratica sportiva ed in riferimento a periodi d'allenamento intenso o dopo una competizione sportiva, l'organismo va incontro a modifiche più o meno profonde che riguardano, il suo stato di idratazione, la ripartizione dei fluidi corporei (intra ed extracellulare), l'equilibrio elettrolitico e la massa muscolare grassa ed ossea. Tali variazioni possono seriamente danneggiare l'integrità fisica e di conseguenza tradursi in uno scadimento della prestazione.

Come summenzionato, anche la dieta ha importanti ripercussioni sulla composizione corporea e la necessità di perdere peso, per rientrare nella categoria "più conveniente", porta molti atleti a sottoporsi a tecniche di calo ponderale "estreme", in passato molto comuni (saune, digiuni, uso di diuretici, ecc.) che possono alterare in modo negativo la prestazione e pregiudicare lo stato di salute dell'atleta stesso.

Indispensabile ed essenziale è quindi valutare nell'atleta la composizione corporea (Body Composition, BC) per monitorare la crescita, i risultati degli allenamenti, lo stato di alimentazione, investigare le modificazioni che si producono sullo sviluppo fisico allo scopo di programmare degli allenamenti atletici appropriati; avere il valore predittivo per la selezione attitudinale in molte attività sportive e conseguire un'ottimizzazione della performance,

raggiungibile attraverso l'omeostasi nutrizionale che si ottiene quando il peso corporeo è in un rapporto perfetto tra massa grassa (FM) e massa magra (FFM). Questo rapporto dipende dall'età, dal sesso, dalla genetica e dalle caratteristiche dello sport praticato. Il **modello bicompartimentale** si basa sul modello in cui la massa corporea (Body Weight, BW) è suddivisa in due distinti componenti chimici, la massa grassa (Fat Mass, FM) e la massa magra (Fat Free Mass, FFM).

| FM | FFM |
|----|-----|
|----|-----|

Con il termine Massa Grassa o Massa Lipidica Totale si indica il tessuto adiposo totale corporeo che viene sempre misurato in kg, ha una densità di circa 0,9 g/ml, è un tessuto anidro e non contiene potassio.

Secondo il modello di Behnke, la massa grassa si trova in due sedi di deposito:

- Grasso essenziale e cioè quella piccola quota di massa grassa fondamentale per l'organismo, presente nei lipidi delle membrane cellulari del SNC e del SNP, tra le fibre muscolari, nel midollo osseo (giallo), delle ossa lunghe nel SNC e SNP, nel fegato, nella milza, nei polmoni e nel cuore; pari al 3-5% della massa corporea totale per il maschio ed al 10-12% per la femmina poiché va a formare quel tessuto legato ai caratteri sessuali secondari.
- Grasso di deposito, costituito dall'accumulo di grasso nel tessuto adiposo, composto da circa: 83 % di lipidi, 2 % di proteine e 15 % di acqua. Il grasso di deposito è contenuto e suddiviso in grasso viscerale e sottocutaneo; il primo protegge gli organi interni da eventuali traumi della cavità toracica e addominale, il secondo è situato al disotto della superficie della cute.

La **Massa Magra** (Fat Free Mass, o massa libera dal grasso) include il resto del corpo con una densità quasi costante 1,099-1100 g/ml; contiene acqua in quantità costante (70-73%) con una densità pari a 0,993 g/ml; per il resto è costituita da proteine, con densità pari a 1,34 g/ml; sali minerali (in particolare quelli relativi all'apparato scheletrico con densità di 3 g/ml) e glicogeno. La Massa Magra ha un con-

tenuto di potassio di 69 mEq nel maschio, il 10% in meno nella femmina. La “Massa magra corporea” o LBM (Lean Body Mass) è composta da tutti i tessuti compresi nella FFM con l’aggiunta del “grasso essenziale”.

Una frazione costante della FFM è rappresentata dall’acqua (Total Body Water, TBW). In un adulto sano l’**acqua totale corporea** (TBW) costituisce circa il **72,4%** (69,4-73,2%) della sua massa magra e circa il 60% del peso corporeo. Tale frazione non è tuttavia costante nel corso dell’accrescimento e dell’invecchiamento del corpo, così come in molte condizioni di malattia. Mentre nell’infanzia, a livello precoce, l’acqua costituisce circa l’80-83% della massa alipidica, con l’avanzare dell’età questa frazione diminuisce notevolmente. Le persone obese hanno un più basso contenuto di acqua per kg di peso corporeo, rispetto ad una persona magra (le donne hanno meno acqua degli uomini).

La TBW è costituita dalla componente **intracellulare** (Intra-Cellular Water, ICW) e da quella **extracellulare** (Extra-Cellular Water, ECW) che si trovano, nei soggetti sani, approssimativamente in un rapporto di 2:1. L’ECW costituisce il 20% del BW (Body Water) (14 l) mentre l’ICW, il 40%. Un basilare indice di benessere dipende dalla corretta distribuzione dell’acqua totale nei due compartimenti. Infatti, non è tanto importante sapere che il nostro corpo contiene ad esempio 50 Lt di acqua, quanto la sua distribuzione; molti studi confermano che la normoidratazione è presente solo nei soggetti sani e ben nutriti.

Nel compartimento extracellulare rientrano il plasma, la linfa, la saliva, i compartimenti liquidi dell’occhio, i succhi digestivi, il sudore, il liquido cefalorachidiano e il liquido dello spazio che circonda le cellule. La maggior parte del liquido perso con il sudore proviene dal comparto extracellulare, in particolare dal plasma. Quasi nella totalità dei casi le variazioni dell’acqua corporea avvengono in questo compartimento, mentre le variazioni in più o in meno del compartimento intracellulare sono nell’ordine di più o meno 5%.

La divisione in due compartimenti, FM e FFM, non è solo anatomica, ma anche funzionale, i due compartimenti hanno comportamenti metabolici differenti.

Il comportamento più attivo, dal punto di vista energetico, è senza dubbio la massa magra che attraverso il suo impegno tensivo permette all’organismo di compiere un lavoro. Aumentare la massa magra, significa aumentare la massa muscolare a scapito di quella adiposa e, di conseguenza, aumentare il fabbisogno di calorie nell’organismo, soprattutto quello in condizioni di assoluto riposo o Metabolismo Basale. Accrescere o ottimizzare qualitativamente la funzione della massa magra, è vantaggioso per gli atleti la cui disciplina richiede forza, potenza e resistenza muscolare. Chiaramente questo aumento di FFM comporta un carico aggiuntivo da trasportare e seppur composto da massa magra attiva, potrebbe ostacolare la prestazione; per questo motivo bisogna tenere in consi-

derazione il profilo atletico dell’atleta, il suo stile, le capacità motorie e le abilità acquisite, al fine di manipolare la composizione corporea e raggiungere un peso corporeo ideale al modello di prestazione.

La massa grassa una volta veniva definita “metabolicamente inerte” cioè si pensava che non costasse nulla all’organismo in termini di calorie spese per il suo mantenimento. Oggi invece si sa che non è esattamente così, infatti se pur in minima parte, contribuisce anch’essa al dispendio energetico totale, oltre ad avere una fondamentale attività endocrina.

La massa grassa, pur avendo un ruolo fondamentale come principale sito di riserva energetica e pur avendo una propria attività metabolica, influisce negativamente sulla prestazione, soprattutto se presente in quantità eccessive per due motivi fondamentali:

- le cellule adipose non contribuiscono alla produzione di energia, quindi al lavoro meccanico, durante l’attività fisica;
- trasportare elevate quantità di grasso ha un costo energetico che, in attività a carico gravitazionale, può essere non trascurabile “effetto zavorra”.

La maggior percentuale di grasso costituisce, infatti, un “ingombro” in quanto comporta un incremento di lavoro senza offrire un contributo metabolico allo svolgimento del lavoro stesso (2).

Diversi studi hanno dimostrato che quanto più è alta la percentuale di massa grassa, tanto più si riduce la prestazione del soggetto. Altri studi hanno dimostrato in maniera inequivocabile che l’eccesso di grasso corporeo è associato a scarse prestazioni nei test di:

- Velocità;
- Resistenza;
- Equilibrio ed agilità;
- Capacità di salto.

La composizione corporea ideale varia a seconda della disciplina sportiva ma, in generale, quanto minore è la massa grassa tanto migliore sarà la performance.

Modello Tricompartimentale

Il modello tricompartimentale, inserisce accanto a FM ed a FFM anche la componente ossea.

| | | |
|----|-----------------|------|
| FM | FFM (ECM + BCM) | OSSA |
|----|-----------------|------|

Nel modello tricompartimentale la massa magra (FFM) viene a sua volta suddivisa in ECM e BCM che rappresentano rispettivamente la massa extracellulare e la massa cellulare o Body Cell Mass.

La **BCM** rappresenta la massa metabolicamente attiva, cioè è la componente dell’organismo umano contenente potassio che consuma ossigeno e dove avvengono le reazioni di ossido-riduzione (Moore et al. 1963). E’ un com- ➔

partimento funzionale fondamentale nel determinare il dispendio energetico, le necessità proteiche e la risposta metabolica dell'organismo agli stimoli fisiologici e patologici. Il consumo di ossigeno ed il dispendio energetico risultano strettamente correlati con la BCM. In particolare, il consumo di ossigeno varia da 8 a 10 ml per kg di BCM, mentre il dispendio energetico è di 2,7-3,6 kcal per ora per kg di BCM. La BCM può essere, inoltre, considerata come l'insieme delle cellule "fat-free" dei muscoli, degli organi interni e del sistema immunitario.

La BCM rappresenta un indicatore fortemente legato ai parametri metabolici e funzionali dell'organismo assai utile nella definizione della capacità atletiche e dello stato di salute degli sportivi, ancor più della massa grassa e della massa magra così come dimostrato anche in recenti lavori scientifici condotti su vari gruppi di atleti, infatti la BCM è molto sviluppata negli atleti ed è esigua nelle persone sedentarie, questo è uno dei principali motivi per i quali le persone sedentarie anche mangiando di meno tendono ad ingrassare rispetto alla popolazione attiva. Questo fatto è spiegabile con una minore massa metabolicamente attiva e quindi il corpo consuma meno calorie e quindi si tende ad ingrassare.

La BCM quindi è un parametro altamente più indicativo dello "stato di forma" di un atleta rispetto alla semplice massa magra, e viene misurata attraverso tecniche molto sofisticate, costose e invasive ma, anche, indirettamente tramite l'impedenziometria (BIA) partendo dal presupposto che la cellula abbia un contenuto di acqua pari al 66% del suo peso, la BCM può essere considerata come il prodotto della concentrazione del potassio intracellulare per un fattore numerico (0.00833).

La composizione corporea ideale varia a seconda della disciplina sportiva ma, in genere, quanto minore è la massa grassa tanto migliore sarà la *performance*.

Ai fini della prestazione è più determinante il livello di adiposità rispetto al peso corporeo totale, quindi quanto minore sarà la massa grassa relativa tanto migliore sarà la *performance* sportiva.

Per gli atleti è pertanto fondamentale fare molta attenzione quando seguono una dieta per massimizzare la perdita di peso a discapito della massa grassa (FM), cercando di minimizzare la perdita di massa magra (FFM). Inoltre è importante combinare l'allenamento con la dieta, per raggiungere il deficit energetico necessario al bilancio energetico negativo giornaliero.

La disidratazione volontaria, è probabilmente la tecnica più utilizzata per la modalità rapida di perdita di peso, ed anche la più specifica a produrre ingenti perdite di acqua corporea. Il digiuno o le diete lampo con un contenuto calorico molto basso comportano perdite di peso rilevanti, dove un bilancio energetico molto negativo comporta inevitabilmente perdite elevate di acqua corporea dovute alla degradazione di glicogeno e proteine.

Periodo di Calo Peso con alimentazione a basso contenuto calorico e di glucidi :

- *Perdita di Liquidi;*
- *Alterazione delle qualità di tampone del Sangue e del Muscolo;*
- *Diminuzione delle riserve di Alcali, a riposo.*

Quando gli atleti tentano di mantenere un peso corporeo più basso di quello fisiologico, vanno incontro ai problemi summenzionati. Questi atleti spesso si trovano ad essere in uno stato cronico di deficit energetico (E spesa > E apportata; in un periodo variabile da giorni a mesi). Nelle Atlete, *Loucks & Heath 1994*, hanno dimostrato che quando il deficit energetico oltrepassa un determinato livello critico, vengono repressate le funzioni endocrine *riproduttive* e *tiroidee*. Uno dei problemi che affligge maggiormente le donne atlete riguarda l'**amenorrea** a sua volta pesantemente implicata in quello che è il maggior risvolto patologico del calo peso nell'atleta donna: la **triade dell'atleta**. Sono diverse le spiegazioni date sull'amenorrea ed i maggiori responsabili di questa sembrano essere stati individuati tra squilibri nella composizione corporea (troppo magre), stress fisico (allenamenti troppo duri e ripetuti) e bilancio energetico (apporto energetico troppo scarso); diversi recenti studi concentrano le loro attenzioni su quest'ultimo punto definendo eccessiva la restrizione energetica cui si sottopongono le atlete per rientrare nel peso predeterminato

Con *Rapide e Moderate* perdite di peso, ci saranno riduzioni del quantitativo totale di acqua corporea, e delle riserve di glicogeno epatico e muscolare, e di altri componenti come la massa magra (FFM) ed in parte della massa grassa (*Oppliger et al. 1996*). La maggior parte degli atleti sono già molto magri prima del raggiungimento del peso, e così solo una piccola parte del peso che si andrà a perdere deriverà dalle riserve di grassi. Infatti (*Friedl et al. 1994*), hanno riportato che c'è probabilmente un limite più basso di riduzione della massa grassa con la perdita di peso, in individui magri.

Perciò come l'atleta raggiunge un basso livello di massa grassa, c'è una ridotta probabilità di perdite future di grasso corporeo con un calo peso prolungato. Conseguentemente la percentuale di perdita di peso, proveniente dalla degradazione della massa magra durante un periodo di calo peso rapido e moderato, è probabile che sia elevata. Generalmente i decrementi della performance sono associati alla perdita di massa magra.

Sulla base di tutte queste indicazioni rimane ancora difficile trarre delle conclusioni generali sull'azione esercitata dal Calo Peso sulla *Performance*, ma è certo che una riduzione della massa magra dovuta ad uno scarso apporto proteico nella dieta, comporta una diminuzione dell'organismo della capacità di Forza.

La riduzione della Forza dovrebbe essere presa in considerazione più seriamente, dato che la *Potenza è una condizione fondamentale per il successo*, e ciò entra in conflitto

con la teoria che la riduzione del peso corporeo, permette all'atleta di guadagnare un margine competitivo.

Concetti condivisi da molti autori tramite diversi studi condotti sulle *performance* (rendimento) per mezzo di test che tengano conto delle specificità della disciplina sportiva, confermano che il "rapido raggiungimento del Peso" comporta una chiara azione negativa sul rendimento fisico degli atleti, con il decadimento della performance.

Un Calo Peso rapido, è legato ad una riduzione della performance, ed ha come effetti:

- 1) Diminuzione del volume plasmatico sanguigno;
- 2) Disturbo dei meccanismi della termoregolazione;
- 3) Deplezione delle riserve di glicogeno e dei sistemi tampone del sangue;
- 4) Degradazione proteica con diminuzione della capacità di Forza.

In rapporto a quanto affermato si può senz'altro affermare che la Forza è una condizione determinante, ma non è l'unico fattore che deve essere preso in considerazione per raggiungere il successo in una competizione sportiva. Pertanto i migliori Atleti, sono quelli abili a ridurre il loro peso mantenendo stabili i livelli di Forza e Potenza, limitando la perdita di massa magra.

Come facilmente intuibile i soli parametri di peso e altezza, sono spesso fuorvianti e non soddisfano la necessità di riuscire ad inquadrare in modo accurato lo stato del singolo atleta. Motivo per cui occorre orientarsi su delle metodiche più accurate.

Nostra esperienza condotta su atleti olimpici nazionale italiana

Il lavoro è stato condotto su 22 atleti delle discipline Judo, Lotta, Pugilato e Sollevamento Pesi che hanno partecipato alle ultime Olimpiadi "Pechino 2008".

Per quanto attiene la valutazione della composizione corporea la metodologia gold-standard è la "dual-energy x-ray absorptiometry (dxa)" - tramite la quale nel nostro laboratorio presso la cattedra di "Alimentazione e Nutrizione Umana" - Dipartimento di Neuroscienze - facoltà di Medicina dell'Università di Roma "Tor Vergata" studiamo la composizione corporea di atleti professionisti;

Sempre a proposito della composizione corporea e valutando la salute del tessuto osseo, Conroy e coll. osservavano che la densità ossea dei pesisti era superiore a quella degli altri atleti, soprattutto nelle atlete.

La metodologia seguita nel periodo del "calo peso", sostanzialmente condotta fino al giorno della gara e per tutto il periodo delle competizioni, prevedeva il seguente schema standardizzato:

1. Periodizzazione delle strategie nutrizionali in accordo con la periodizzazione dell'allenamento

2. Monitoraggio continuo dei risultati quali-quantitativi (analisi body comp e diario del peso)
3. Consapevolezza e "complicità" di atleti e staff tecnico al completo
4. Riduzione significativa delle oscillazioni del peso (weight cycling)
5. Maggior frazionamento possibile delle calorie nella giornata
6. Applicazione rigorosa del "recovery meal"
7. Apporto energetico pari al MB misurato (calorimetria indiretta) + 15 %
8. Composizione bromatologica della dieta basata fondamentalmente sul QR
9. Tempi di recupero tra "fare il peso" e inizio della competizione.
10. Quanto tempo sino alla competizione
11. Considerare sempre sbalzi di umore dell'atleta
12. Allestimento di specifici "goals nutrizionali"

il percorso maggiormente seguito è stato quello dell'alimentazione di raccordo tra periodo dell'allenamento finalizzato alla competizione e la competizione stessa. abbiamo seguito anche in questo caso una metodologia standardizzata:

- Alimentazione individualizzata nei diversi periodi allenamento
- Recovery meal (post-allenamento)
- Alimentazione periodo gara
- Alimentazione giorno precedente la gara
- Alimentazione pre-gara
- Razione d'attesa
- Alimentazione post-gara (recupero)
- Eventuale integrazione

I nostri atleti, grazie al lavoro integrato di tutti gli attori che si sono via via presentati nelle diverse fasi degli allenamenti e delle competizioni di qualificazione negli anni precedenti sempre all'interno di un percorso multidisciplinare condiviso con i tecnici, hanno riportato 5 medaglie, 3 ori, un argento ed un bronzo nel totale delle discipline considerate.

Il trattamento nutrizionale da noi proposto prevede un quantitativo energetico correlato alla situazione individuale e confermato dal monitoraggio continuo della body composition; la distribuzione dei macronutrienti segue un razionale basato sulla recente position statement dell'ISSN (2009) che prevede un fondamentale rispetto quali-quantitativo del timing di assunzione in relazione all'esercizio in aperto contrasto con quanto finora affermato e cioè che l'alimentazione di un atleta professionista non deve differire dalle linee guida nutrizionali da applicare normalmente alla popolazione tranne l'aspetto energetico.

E' evidente che la distribuzione del tessuto muscolare è simile per tutte le tipologie di sport analizzati (però con diverso peso). Tramite il test t di Student per dati indipendenti sono state valutate tra i gruppi le differenze delle

variabili considerate e con il test t per dati appaiati è stata verificata la significatività delle differenze tra gli sport e la massa muscolare. La significatività è stata posta a priori al 5% ($p < 0,05$): in parole semplici, quindi, la distribuzione della massa muscolare in questi sport può ritenersi simile anche se ripetiamo, con pesi differenti; questo discorso però non è stato fatto per ciò che concerne la massa grassa; In conclusione visti i dati sulla distribuzione della muscolatura, questi parametri e confrontati anche con quelli di atleti di altre discipline, possiamo affermare che questi ragazzi, come pochi altri, hanno basi di partenza eccezionali sulle quali, tramite apposita nutrizione ed allenamento, è possibile costruire dei veri campioni. I risultati dei dati dimostrano che un attenta valutazione della composizione corporea ed il suo monitoraggio nel tempo correla bene con lo stato di forma degli atleti e che una corretta ed appropriata alimentazione può essere inizialmente stabilita ed eventualmente modificata nel tempo se però questa viene continuamente monitorata anche al fine di ridurre, al termine di una stagione lunga e stressante, in modo estremamente significativo il numero e l'entità degli infortuni. L'analisi dei dati ha comunque confermato la validità di un assunto che da sempre accompagna la modalità di trattamento degli atleti professionisti secondo cui una attenta, corretta, appropriata e personalizzata alimentazione è in grado di valorizzare la preparazione atletica individuale grazie ad un sinergismo i cui meccanismi, come da ormai copiosa letteratura, cominciano ad essere ben noti.

La valutazione costante della body composition rimane un metodo affidabile, veloce e di semplice esecuzione e se condotto unendo le 2 principali tecniche attualmente utilizzate in letteratura, DXA e BIA, consente una valutazione affidabile delle principali componenti organiche: massa grassa, muscolo, contenuto minerale osseo, distribuzione dei fluidi corporei, massa cellulare attiva BCM e angolo di fase ϕ .

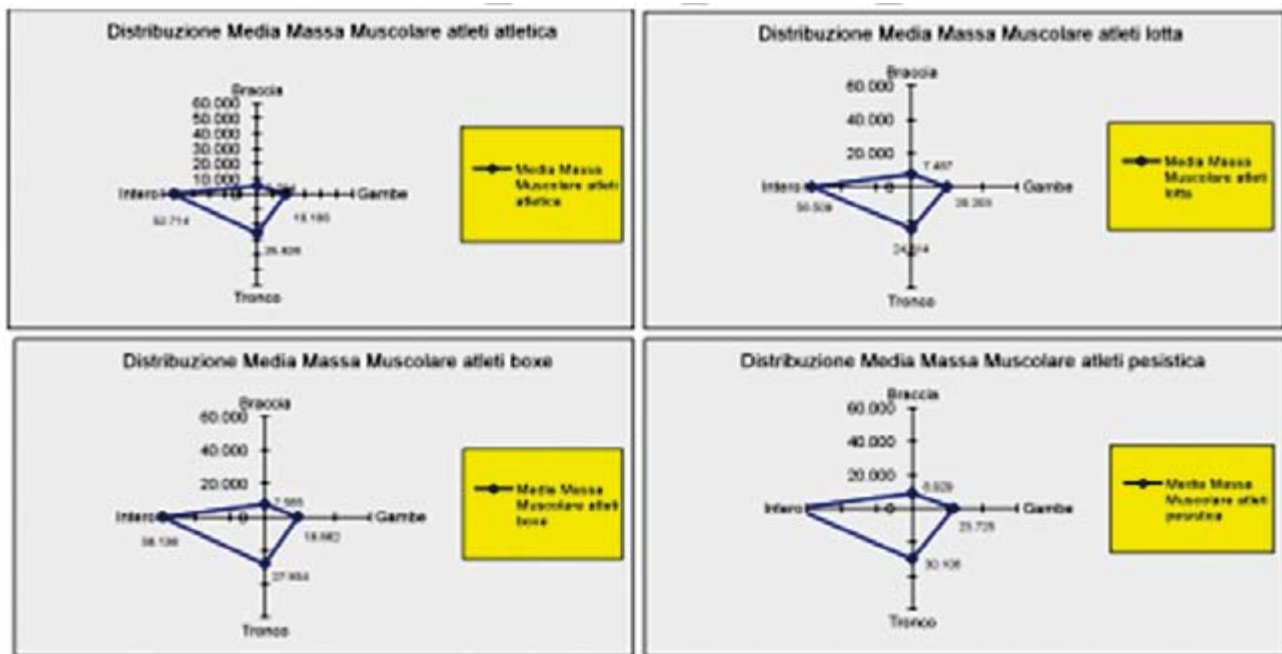
In ultima analisi avendo a disposizione un macchinario come la DXA che permette di fare un'analisi della composizione corporea (massa grassa, massa magra, tessuto osseo) per sezioni e non avendo trovato studi a livello nazionale ed internazionale a riguardo, abbiamo studiato la distribuzione dei compartimenti fisiologici nei seguenti distretti corporei: braccia, tronco, gambe della percentuale di massa magra.

Contrariamente a quanto si può pensare abbiamo trovato che la distribuzione del tessuto muscolare non risente particolarmente della disciplina sportiva praticata, non producendo degli adattamenti di "ipertrofia locale" importanti in quei distretti che in base allo sport praticato sembrerebbero più sollecitati.

Questa situazione viene avvalorata anche effettuando una suddivisione dei gruppi di studio in maschi e femmine. A dare un valore statistico e ad escludere casualità in questa parte dello studio, abbiamo fatto un test di significatività, che ha dato riscontri positivi sull'attendibilità del dato.

La maggior parte dei lavori estratti dalla letteratura scien-

Distribuzione massa muscolare per sport praticato



Orlandi - Febbi: lavoro originale di confronto su metodiche di valutazione della composizione corporea; Università di Tor Vergata - Roma

tifica evidenza che il rispetto dell'assunzione dei nutrienti secondo un determinato timing che tenga conto dei vari periodi di impegno atletico (allenamenti leggeri, carico di lavoro, gare diurne, gare notturne, gare ravvicinate, etc.) comporta un notevole miglioramento dei parametri atletici oltre alla riduzione del numero e/o dell'entità degli infortuni.

Ci siamo fondamentalmente riferiti a queste indicazioni seguendo sempre il criterio della massima compliance dell'atleta e dello staff tecnico-sanitario, e nel corso dei mesi abbiamo avuto un elevatissimo grado di accettazione e di gradimento del protocollo proposto.

In conclusione, riteniamo che non si possa prescindere dalla valutazione e monitoraggio della composizione corporea nel trattamento dell'atleta, sia da giovanissimi per una completa maturazione fisica, sia nell'atleta di élite.

Per una attendibile e completa valutazione della composizione corporea risulta fondamentale l'abbinamento della BIA con la DXA per una valutazione "a 360°" che tenga conto oltre che del tessuto muscolare e adiposo dell'acqua intra ed extra cellulare

L'equazione per la stima del grasso corporeo soprattutto per la popolazione sportiva di alto livello deve essere tarata sul campione con caratteristiche antropometriche più specifiche possibili al campione di popolazione analizzato tenendo conto delle peculiarità di forza e tecniche.

Ampliare il campione di sportivi per capire se la distribuzione della massa muscolare mantiene le caratteristiche di uniformità indipendenti dallo sport praticato da noi riscontrate in fase iniziale di studio.

Infine visti i dati sulla distribuzione della muscolatura, da questi parametri e confrontati anche con quelli di atleti di altre discipline, possiamo affermare che questi ragazzi, come pochi altri, hanno basi di partenza eccezionali sulle quali, tramite apposita nutrizione ed allenamento, è possibile costruire dei veri campioni.

Il nostro obiettivo quindi è quello di far esprimere al massimo il potenziale genetico (già per altro vistoso) auspicando ottimi risultati nelle prossime competizioni internazionali.

Riferimenti bibliografici

CONVERTINO V. A., AMSTRONG L. E., COYLE E. F. et al. "Esercizio fisico e reintegrazione dei liquidi", *posizione ufficiale American College of Sports Medicine. Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 28, N°1. 1996.

DAL MONTE A. & FAINA M. "Valutazione dell'atleta – Analisi funzionale e biomeccanica della capacità di prestazione". Collana Scienze dello Sport – UTET, Torino.

McARDLE W. D., KATCH F. I., KATCH V. L. "Alimentazione nello SPORT".

Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2001.

McARDLE W. D., KATCH F. I., KATCH V. L. "Fisiologia applicata allo SPORT".

Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1998.

OPPLIGER R. A., CASE H. S., HORSWILL C. A. et al. "La perdita di peso nei lottatori", *posizione ufficiale American College of Sports Medicine.*

Medicine and Science in Sports and Exercise. Vol. 28, N°2. 1996

ROEMMICH J. N. & SINNING W. E. "Weight loss and wrestling training: effects of nutrition, maturation, body composition and strength". *Journal of Applied Physiology* 82 : 1751-1759, 1997.

TIMPMANN S. & OPIK V. "L' influenza della riduzione del peso corporeo sulla prestazione nello sport da combattimento".

Athlon 10/2005, 1-2/2006.

WILMORE J. H. "Weight Category Sports"; *Parte 4, Cap. 49, in MAUGHAN R.J. "Nutrition in Sport"*

Volume VII of the *Encyclopaedia of Sports Medicine*, in collaboration with the International Federation of Sports Medicine. Blackwell Science, 2002.

WILMORE J. H. & COSTILL D. L. "Fisiologia dell' esercizio fisico e dello sport"; *Cap.: 1,4,5,7,10,13,14. Calzetti Mariucci editori, Perugia 2005.*

DI FELICE U., MANNO R. "Calo peso e sport"; *Calzetti Mariucci – 2010*

Arkh Anat Gistol Embriol. 1989 Oct;97(10):77-9.

[Changes in body composition and motor skills of young weight lifters during physical training]

J Strength Cond Res. 2006 Nov;20(4):861-6.

Anthropometric and performance variables discriminating elite American junior men weightlifters.

Fry AC, Ciroslan D, Fry MD, LeRoux CD, Schilling BK, Chiu LZ.

Med Sci Sports Exerc. 1993 Oct;25(10):1103-9.

Bone mineral density in elite junior Olympic weightlifters. Conroy BP, Kraemer WJ, Maresh CM, Fleck SJ, Stone MH, Fry AC, Miller PD, Dalsky GP.

Coll Antropol. 2006 Sep;30(3):607-13.

Modeling the influence of body size on weightlifting and powerlifting performance.

Marković G, Sekulić D.

De Lorenzo A, Andreoli A, Serrano P, D'Orazio N, Cervelli

V, Volpe SL. Body cell mass measured by total body potassium in normal-weight and obese men and women. *J Am Coll Nutr* 2003; 22(6): 546-9

Prior BM, Modlesky CM, Evans EM, Sloniger MA, Saunders MJ, Lewis RD, Cureton KJ. (J Appl Physiol. 2001 Apr;90(4):1523-31. Muscularity and the density of the fat-free mass in athletes.

Prior BM, Cureton KJ, Modlesky CM, Evans EM, Sloniger MA, Saunders M, Lewis RD. (J Appl Physiol. 1997 Aug;83(2):623-30. In vivo validation of whole body composition estimates from dual-energy X-ray absorptiometry.

Melchiorri G, Monteleone G, Andreoli A, Callà C, Sgroi M, De Lorenzo A. Body cell mass measured by bioelectrical impedance spectroscopy in professional football (soccer) players. (*J Sports Med Phys Fitness*. 2007 Dec;47(4):408-12. De Lorenzo A., Fidanza F. La valutazione della composizione corporea e rilevazione dei consumi alimentari, 2007, Ed. Idelson Gnocchi.

E.Toussiot, F. Penfornis, D.Wendling, Precision Evaluation of Lunar iDXA Body Composition Measurements, ASBMR Annual Meeting; September 2007, Honolulu, HI, USA.

Scand J Med Sci Sports. 1998 Oct;8(5 Pt 1):271-8. Body composition and cross-sectional areas of limb lean tissues in Olympic weight lifters. Kanehisa H, Ikegawa S, Fukunaga T. *Am J Prev Med*. 2010 Mar;38(3):279-87. Exercise, body composition, and functional ability: a randomized controlled trial. Kemmler W, von Stengel S, Engelke K, Häberle L, Mayhew JL, Kalender WA.

J Sports Med Phys Fitness. 2005 Mar;45(1):77-83. Profiles of muscularity in junior Olympic weight lifters. Kanehisa H, Funato K, Abe T, Fukunaga T.

J Strength Cond Res. 2006 Nov;20(4):861-6. Anthropometric and performance variables discriminating elite American junior men weightlifters. Fry AC, Ciroslan D, Fry MD, LeRoux CD, Schilling BK, Chiu LZ. ♦

Prof. Carmine Orlandi

Laurea in Farmacia (Univ. La Sapienza – Roma); Laurea in Dietistica ed in Scienza della Nutrizione Umana, entrambe c/o Università Tor Vergata – Roma), Perfezionato in Scienze Motorie (Univ. Tor Vergata) nel 1998 ed in Fitoterapia (Univ. di Siena) nel 1991; Specialista in Scienza dell’Alimentazione (Università di Roma Tor Vergata); Docente (a.c.) presso la facoltà di Medicina dell’Università di Roma – Tor Vergata (insegnamento di scienza dell’alimentazione) e presso la facoltà di Medicina dell’Università de L’Aquila (insegnamento di Chimica degli Alimenti).

Consulente nutrizionale federale per gli atleti delle selezioni nazionali della ex FIPCF (pesistica e cultura fisica) oggi FIPE (fed Ital. Pesistica), della FijLKAM (judo, lotta ed arti marziali), della FPI (pugilato).

Incaricato della gestione del calo peso atleti delle selezioni nazionali FijLKAM, FPI e FPCF, nelle Olimpiadi di Pechino 2008 – Olimpiadi di Londra 2012.

Consulente nutrizionale Sampdoria Calcio, stagione 2004-5.

Consulente nutrizionale dell’AC Siena calcio, campioni di serie A, dal 2007-12

Consulente nutrizionale L’Aquila Rugby, campionato serie A, stagione 2007-8; 2012-13





ROBE DI KAPPA®

PHOTO: MARCO BOGLIONE



SPONSOR TECNICO



VIVIANA BOTTARO

Premessa per la costituzione dei centri di sviluppo dell'intelligenza motoria

Uno studio elaborato per la Scuola dell'infanzia

a cura di Pierluigi Aschieri e Roberto Tasciotti

Le fotografie che illustrano l'articolo, scattate in occasione di vari eventi realizzati nell'ambito del Progetto Sport a Scuola, testimoniano il costante appoggio dei nostri Sponsor alle iniziative federali

Imotivi ispiratori del progetto

Partiamo dai bambini di oggi che vengono spesso da situazioni ambientali (case, città, quartieri...) sempre più ristretti e chiusi dove la possibilità reale di "muoversi liberamente" va via via restringendosi.

Constatiamo giornalmente la progressiva perdita di abilità di base dell'infanzia, l'incertezza e l'impaccio nei movimenti, la difficoltà di "misurare" il gesto e l'azione: è compromessa la fisicità stessa dei bambini, il loro corpo, sempre più spesso in eccesso o carenza di peso e con difficoltà (debolezze posturali) diffuse.

Il corpo di un numero sempre maggiore di piccolissimi, allevati in contesti abitativi e sociali costrittivi, presenta disfunzioni fisiche che si traducono in comportamenti esplosivi per quel bisogno fisiologico, sacrosanto a quest'età, di muoversi, correre, saltare, battere, combattere, urlare, picchiare, lanciare, appendersi, calciare, rotolarsi a terra.

Le recenti ricerche, condotte nel nostro Paese in questi ultimi anni, testimoniano come il gioco spontaneo si sia quasi totalmente estinto ed evidenziano come non più del 5-6% dei bambini, tra i 6 e i 10 anni, dedichino qualche ora ai giochi di movimento. Infatti, molte abitudini ludiche, del tutto sedentarie, stanno soppiantando, inesorabilmente, i giochi di movimento tradizionali in grado di coinvolgere i bambini dal punto di vista motorio.

Sulla base di questi dati e dall'analisi sui nuovi bisogni dell'infanzia è nata l'esigenza di elaborare tale progetto.

Il progetto promuove la piena attuazione dei Programmi Ministeriali, sulla base delle indicazioni didattiche contenute nei Nuovi Orientamenti e delle Indicazioni Nazionali, che mettono in risalto il ruolo fondamentale e la valenza educativa dell'attività motoria per la costruzione della personalità del bambino.

Consente, inoltre, ai docenti l'acquisizione di competenze e procedure didattiche anche innovative dal punto di vista organizzativo e tecnico.

Questo progetto intende, perciò, suggerire dei percorsi didattici - organizzativi di attività motoria per tutti gli alunni



appartenenti alla scuola dell'infanzia, mirando altresì a realizzare proficuamente la piena collaborazione fra il mondo della scuola, il movimento sportivo, le famiglie e gli Enti Locali.

Perché il corpo in movimento, e non la semplice attività motoria, sono al centro del nostro lavoro?

Perché in quest'età evolutiva il corpo ha almeno tre importanti valenze:

- il corpo è la sede dell'io poiché "l'io è innanzitutto un io corporeo" (S.Freud, 1929);

- il corpo è la modalità principale di comunicazione ed espressione e quindi di relazione;
- il corpo è un canale privilegiato di apprendimento.

Quindi, i tre campi di indagine, intervento e valutazione del percorso formativo saranno:

- corpo e identità,
- corpo e comunicazione

• corpo e apprendimento: il corpo è il canale privilegiato dell'apprendimento. I meccanismi che dall'azione e dal movimento portano alla costruzione dell'idea, della parola, del pensiero. Il mezzo principale con cui il bambino, con o senza ritardo mentale, arriva a modellare il proprio pensiero e a perfezionare la propria capacità di adattamento all'ambiente, è il corpo.

Solo il bambino che ha una solida consapevolezza del sé corporeo, delle proprie emozioni oltre che delle informazioni provenienti dall'esterno, dispone dei mezzi necessari per sperimentare un autentico apprendimento. Le abilità percettive, di coordinazione motoria e di controllo della propria emotività fanno parte di quello che viene classicamente definito processo di sviluppo psicomotorio e costituiscono i prerequisiti essenziali per lo sviluppo psicosociale. In particolare il progetto tenderà a:

- Favorire la partecipazione della totalità degli alunni, compresi i bambini diversamente abili
- Prevenire gli svantaggi dovuti alla sedentarietà, all'emarginazione sociale
- Acquisire un sapere motorio minimo garantito attraverso un'alfabetizzazione motoria.
- Acquisire gli schemi motori di base.
- Acquisire sicurezza di sé e padronanza del proprio corpo.
- Favorire un armonico sviluppo psicofisico.
- Favorire l'espressione corporea e la comunicazione.
- Sviluppare le qualità personali quali la sicurezza, l'autostima e la determinazione.
- Sviluppare comportamenti relazionali e sociali positivi quali il confronto e la collaborazione con gli altri, la solidarietà, la corresponsabilità, il rispetto e la lealtà verso i coetanei.
- Sviluppare le capacità relative alle funzioni senso - percettive.
- Coinvolgere attivamente l'Ente locale e la famiglia.
-

Il Judo la Lotta e il Karate a 3 - 5 anni

Non esiste un Io se non c'è un noi non può esistere un Noi se non esiste un Io



Perché il perimetro del nostro corpo è determinato dall'incontro del corpo di un'altra persona

Posso percepire di essere una entità ?

Quando posso abbracciare un'altra persona so dove comincia il mio corpo e dove finisce l'altro attraverso il concetto di contatto (*cum tactus*).

L'io che andrà a determinare l'io mentale che è il perimetro mentale cioè dove possono arrivare i miei bisogni i miei desideri le mie volontà è determinato dal fatto che incontro le persone.

Nella mente siamo tutti insieme.

E' un grosso esercizio stare insieme.

E' un errore pensare che le Discipline FIJLKAM siano sport violenti, infatti la disciplina e il rispetto sono alla base di queste sport di confronto, educativi per eccellenza, che richiedono equilibrio fisico e psichico e che permettono di liberare l'aggressività naturale e di padroneggiarla.

Divertimento ed equilibrio accompagnano la pratica del Judo, della Lotta e del Karate. Non potrebbe essere altrimenti perché sono la manifestazione dell'energia vitale che viene valorizzata la ricerca della massima efficacia.

Tuttavia anche il divertimento deve essere controllato: ➔

quando è selvaggio e sfrenata può portare ad azioni sconsiderate, come talvolta accade ai bambini.

Da queste Discipline il bambino apprende la sincerità, l'armonia, la decisione, il coraggio, il rispetto. Viene insegnata la generosità ed eliminati l'astio, il rancore, l'ansia di vincere.

Metodologia

Tramite giochi educativi si imparano le prime cadute e il contatto con il terreno. Imparare a cadere è una delle "tappe" fondamentali del corso. La paura di cadere che è presente in ognuno di noi diventa un gioco e svanisce. Tramite esercizi educativi si apprende il "contatto" con gli altri bambini e l'utilizzo corretto delle proprie forze per non far del male (anche in maniera involontaria) agli altri, trasformando l'energia in aiuto e rispetto per i compagni. Seguendo le regole dei giochi e delle didattiche comportamentali, il bambino impara giocando, la lotta a terra e le prime tecniche di lotta (educativa) in piedi, sviluppando le competenze curriculari richieste dalle indicazioni nazionali del 2007.

Alla fine del corso il bambino sarà in grado di rapportarsi in maniera diversa con i compagni e sarà pronto per frequentare un corso di judo a livello elementare.

Studi sul disagio

Sono in corso ricerche che tendono a dimostrare come le attività motorie di contatto con gestualità collegate agli sport di combattimento (Judo, Lotta, Karate), possono migliorare l'attenzione del bambino con deficit di attenzione e del bambino iperattivo, con effetti transfert dal tatami alla classe. Altresì si evidenziano buoni risultati con bambini con DSA, lavorando sul nesso tra bambino e movimento *Il movimento è il modo di esistere del bambino. Non c'è materia senza movimento.*

Le contraddizioni interne dei corpi provocano il movimento Agiscono contraddizioni specifiche:

attrazione e repulsione

avvicinamento e allontanamento

unione e separazione

E' la lotta degli opposti che conduce ad una nuova qualità dell'esistenza.

C'è un'interdipendenza dialettica tra lo spazio il tempo ed il bambino

Nello spazio e nel tempo avviene il movimento.

I rapporti spaziali sono reali rapporti di posizione (di coesistenza) dei gruppi.

I rapporti temporali sono reali rapporti di successione di un fatto all'altro e di sviluppo degli eventi materiali, complici la direzione, il ritmo ed il clima (l'ambiente di apprendimento).

Curricolo dell'intelligenza motoria per i bambini di 3-4-5



anni da sviluppare:

- L'educazione degli schemi corporei e motori.
- L'educazione delle interiorizzazioni spaziali.
- L'educazione delle interiorizzazioni spazio-temporali
- L'educazione delle operazioni logiche.

Alcune considerazioni conclusive

Il clima educativo

Il bambino porterà con sé una dote: buona educazione, amore per l'arte, e fiducia del maestro.

Le Discipline FJLKAM rappresentano non solo degli Sport adatti sicuramente a tutti i bambini, ma anche una filosofia per insegnare a vivere.

Le nuove competenze, i saperi essenziali dell'educazione motoria diventano più chiaramente: conoscere, rispettare e sperimentare il proprio corpo, sviluppare le capacità relazionali e cooperative (prediligendo il gioco di gruppo piuttosto che individuale ed il gioco cooperativo piuttosto che il gioco competitivo) conoscere se stessi e le diverse espressioni della cultura del movimento (danza, mimo, teatro ...) Il linguaggio del movimento (organizzazione dei segni gestuali, motori e corporei) considerato al pari degli altri linguaggi, si fa mediatore di ogni conquista diventando anch'esso strumento di pensiero, di comunicazione, di relazione.

Emerge un nuovo ruolo dell'insegnante che diviene animatore e mediatore culturale con competenze metodologiche e didattiche affiancate a preparazione e competenze specifiche della disciplina. Egli deve essere in grado di superare la cultura del programma valutando non solo gli elementi prestativi di questo ma soprattutto le dinamiche psicologiche che coinvolgono gli alunni (aspetto emozionale-affettivo - relazionale). L'attenzione si rivolge più al processo che ai prodotti. ✿

Esperienza diretta e considerazioni sull'insegnamento nell'età infantile

di Fabio Capelletti - foto archivio Capelletti



Daniela Sciuto collabora con Fabio Capelletti nel seguire i bambini

Nel mondo occidentale il judo ha avuto una particolare evoluzione, decisamente differente dal paese d'origine, passando da un primo stadio di studio tradizionale, spesso originato da una acquisizione passiva delle formule di apprendimento giapponesi, a un metodo proprietario, con differenze da paese a paese. Quest'evoluzione del Judo ha generato nuove scuole in ambito agonistico e in particolare nell'ambito giovanile.

Il judo nel campo giovanile deve tener conto del contesto sociale in cui si propone di agire, gli interessi e le capacità dei bambini che, per la prima volta si avvicinano a questo sport. Per questo motivo, forte di un'esperienza di molti anni, il maestro Franco Capelletti ha promosso, come presidente della Commissione Educazione dell'UEJ, lo sviluppo di nuovi programmi didattici specialmente nel settore dei "più piccoli". La proposta didattica, si articola su due fasi a cui corrispondono due "momenti temporali" di approccio al judo:

Fase 1: età della scuola d'infanzia (3-5 anni)

Fase 2: età della scuola primaria (6-10 anni)

Dall'affiancamento di Fabio Capelletti prima e l'aggiunta di Daniela Sciuto, in particolare per la prima fase, sono stati sviluppati alcuni modelli di approccio al Judo indicati per realtà come i Clubs, che operano soprattutto in età giovanile. La fascia di età della scuola primaria, già in parte sviluppata nel libro "il primo judo", è quella che è stata

anche oggetto del maggior numero di studi e di proposte didattiche. Quindi concentreremo la nostra attenzione sulla prima fascia. Per fare questo dobbiamo effettuare un cambio del punto di vista.

Generalmente si tende ad affrontare la didattica dell'insegnamento del judo valutando quali siano le capacità da sviluppare ed accresce nel bambino per avere in un futuro un ottimo atleta, in grado di esprimere un judo armonico e vario. Per questo motivo si è sviluppata un'analisi delle principali capacità necessarie, a livello coordinativo a questa età e a livello condizionale in seguito, su cui lavorare, anche con esercizi specifici. Nell'affrontare la fascia di età dai 3 ai 5 anni è necessario porsi dal punto di vista differente. L'obiettivo diviene "come" il judo, nelle sue forme elementari proposte in modo ludico, possa contribuire e migliorare le fasi di apprendimento psicomotorio del Bambino. Quest'ultimo dispone ed utilizza quasi esclusivamente il gioco come fonte di apprendimento ed è in ➔

esperienze

questo ambito che si deve operare. Anche per questo motivo l'espressione del judo in questa età non può essere completa e strutturata ma scomposta in elementi base da sottoporre al bambino all'interno del gioco. Il contributo del nostro sport deve quindi essere cercato nel miglioramento delle fasi di crescita del bambino ed in particolare ad accompagnarlo verso :

nuove esperienze senso-percettive-motorie,
una strutturazione della propria identità corporea
la socializzazione tra i bambini
lo sviluppo di un'idea di REGOLA e disciplina
il Vivere il corpo in relazione agli oggetti e agli altri
lo scoprire lo spazio inteso anche come rispetto e gestione dello spazio occupato dagli altri
lo sviluppare le capacità di osservazione
il vincere la paura di cadere ed apprendere metodi per mantenere la propria incolumità fisica
il gestire l'imprevisto

E' attraverso il movimento che il bambino conosce il proprio corpo, lo spazio, sa muoversi ed orientarsi, sa percepire le distanze e le dimensioni. Un'esperienza, uno stimolo, un'occasione in cui azione, pensiero, emotività si attivano e si integrano attraverso desideri strettamente collegati al gioco, al piacere di fare, alla fantasia, alla creatività a favore

dell'esperienza globale.

Il judo, grazie al continuo scambio e interazione tra TORI e UKE, fornisce un contributo notevole allo sviluppo di questi aspetti educativi e, grazie alla presenza di regole facilmente comprensibili e applicabili, si propone come un ambiente in cui il bambino può regolare le proprie espressioni caratteriali, imparando a coesistere e trovando una via di affermazione nel pieno rispetto dei compagni.

Il continuo passaggio tra attività singole (es: le cadute), in coppia (es: le immobilizzazioni) e in gruppo (giochi competitivi a squadre) porta il bambino a cimentarsi in prima persona con il proprio corpo, con soggetti differenti e con dinamiche di gruppo.

Focalizzando il nostro punto di vista sul "come" il judo possa aiutare il bambino nello sviluppo psicomotorio diviene utile scomporlo in elementi base da proporre al bambino, sempre in un ambito ludico, secondo una progressione differente da quella classica. Infatti, come indicato nello schema, osservando le tappe evolutive del bambino, sino dalla sua nascita, si possono trovare delle analogie con processo di apprendimento del judo.

La proposta didattica può quindi tener conto di questa progressione e introdurre, seguendo lo stesso iter, dei movimenti base, che nell'età successiva saranno gli elementi fondamentali delle tecniche di judo. Dai 3 ai 5 anni



la progressione nel Ne Waza è probabilmente quella con maggiori margini di sviluppo anche per la propensione a quest'età del bambino al contatto con il suolo. Sono quindi i rotolamenti e le forme primordiali di controllo a terra ad essere proposte al bambino, all'interno dell'attività del gioco. Nell'ottica di far vivere al bambino un'esperienza che lo entusiasmi e lo emozioni, l'attenzione dovrebbe essere posta più sulla spontaneità dell'azione che sulla tecnica. Questo processo dovrebbe coinvolgere anche l'insegnante stesso portandolo ad una regressione che gli consenta di misurarsi ad un livello "a vista" del bambino. Nelle esperienze effettuate abbiamo osservato che il coinvolgimento diretto dell'insegnante nel gioco e nella pratica ha aumentato il livello di emozione e gradimento dei bambini, con un conseguente maggior interesse. Ciò non vuol dire che ogni parte della lezione viene lasciata al libero arbitrio ma che al contrario vi è un'alternanza, all'interno del gioco, tra una fase puramente spontanea ed una più strutturata.

Possiamo quindi concludere che questa è l'età in cui il bambino sperimenta e comincia a conoscere se stesso. L'introduzione di una proposta di un judo psicomotorio, in questo periodo, fornisce un valido strumento di crescita e consente al bambino di conoscere ed apprezzare ciò che domani potrebbe essere il suo sport. *

esperienze



Il Kodokan Cremona è impegnato da vent'anni su Judo e disabilità

di Andrea e Ilaria Sozzi - foto Archivio Kodokan Cremona

Il judo per allievi con disabilità ha concluso il suo trentesimo anno, qui nella Bassa Padana. Era il 1984 quando Giorgio Sozzi - da presidente del Kodokan Cremona e nel contempo del Comitato Regionale Lombardo di judo - organizzò alcuni incontri, destinati ad educatori ed insegnanti, con il maestro francese Claude Combe, che, già dal 1965, a Grenoble, insegnava judo ad allievi con disabilità intellettiva. Presenziarono a questi incontri anche specialisti ed educatori al di fuori del mondo del judo. Tra questi, Adriana Romagnoli, allora consigliere dell'Anffas di Cremona, si attivò per promuovere un corso di judo per gli allievi del Centro di Formazione Professionale dell'Anffas di Cremona, che accoglieva ragazzi con varie disabilità intellettive. La proposta piacque al presidente dell'Anffas locale Stella Silvi e al direttore Pierluigi Torresani. Dopo un anno di sperimentazione, nel 1985 il judo entrò ufficialmente a far parte dei programmi educativi dell'Anffas e, congiuntamente, dei Centri Socio Educativi di Cremona (che oggi si chiamano C.D.D. «Centri Diurni per Disabili»). Da allora, non vi è stata mai interruzione a Cremona nell'attività di judo per allievi con disabilità, una pratica divenuta istituzionale, riconosciuta dal Comune e sostenuta oggi dalla Fondazione Città di Cremona. Solo nel 2013, sono una quarantina i ragazzi -provenienti da cinque centri educativi diversi della provincia di Cremona- che hanno frequentato i corsi di judo per allievi con disabilità, suddivisi in due gruppi che svolgono l'attività per una volta a settimana. Dati alla mano, dal 1984 sono circa 300 i ragazzi con disabilità che si sono accostati al dojo del Kodokan, sia nei corsi «speciali» che in quelli serali, per così dire «ordinari». Da un anno, i ragazzi hanno perso il maestro Giorgio. Molti erano presenti in chiesa, ordinati e composti, il giorno delle esequie: alcuni erano i suoi primi allievi del 1984, oggi già piuttosto anziani. Alcuni, quelli con maggiori difficoltà mnemoniche, chiedono ancora dove sia il Maestro, quando non lo vedono sul tatami in judogi, cosa di cui si stupiscono. Ma nessuno degli allievi ha perso la serenità e la voglia di salire sul tatami. Qualcuno non ne ha più le possibilità, poiché le patologie associate si sono aggravate con l'età e l'attività fisica non è più proponibile. È il caso di Paolo, che presenta un grave deficit intellettivo. Ha iniziato judo dal 1984 ed oggi ha 57 anni e qualche problema fisico. Spesso non sta abbastanza bene per poter salire sul tatami, ma difficilmente si perde una lezione di judo. Sta seduto a bordo tatami e ci saluta con la mano. Nella lezione finale dell'anno, aperta a parenti e pubblico, vuole però indossare il judogi, per dimostrare di

essere sempre parte del gruppo.

Alcuni ragazzi con disabilità più lievi e maggiori abilità motorie, vengono gradualmente inclusi nelle lezioni «ordinarie» di judo. Antonio, ad esempio, ha raggiunto la cintura nera, e non perde mai un allenamento agonistico fin da quando ha iniziato, negli anni '80. Oltre ai corsi serali, frequenta ancora i corsi «speciali», ma con ruolo di assistente all'insegnamento e non più di allievo. L'inclusione di un allievo con disabilità intellett-



Claude Combe, maestro francese che iniziò a proporre il judo per persone con disabilità



1984: Giorgio Sozzi dà vita all'esperienza Cremona. Paolo, il ragazzo che lavora con Giorgio nella foto, frequenta ancora il dojo del Kodokan



1985: l'attività di judo adattato per allievi speciali diventa una realtà istituzionale: il Comune manda i ragazzi nel dojo durante le ore mattutine

tiva nel gruppo degli allievi cosiddetti «normodotati» è il punto di arrivo teorico del nostro percorso: uno scopo ambizioso, ma sempre presente all'orizzonte. Naturalmente, per la maggior parte degli allievi dell'esperienza Kodokan Cremona, questa inclusione è impossibile: la nostra attività è rivolta infatti al mantenimento e al recupero di abilità psico-motorie di allievi con disabilità intellettive assai gravi, quasi sempre associate

a varie patologie, che limitano fortemente le abilità motorie e l'autonomia personale. Si tratta di donne e uomini che la società ha già respinto, poiché per loro non è possibile un inserimento lavorativo né una libertà di azione nella vita quotidiana. Il judo è una delle poche possibilità di socializzazione, al di fuori delle strutture di accoglienza. Per lavorare serenamente in questo contesto, il ruolo degli assistenti alla persona e degli educatori professionali è fondamentale. Da sempre, i nostri educatori salgono sul tatami e partecipano attivamente, indossando il judogi, ai corsi di judo. Gli operatori che non sposano il progetto judo –ogni tanto ne abbiamo incontrati- per motivi personali o per pigrizia, sono controproducenti ed è quindi opportuno non insistere affinché salgano sul tatami. Ma, quando insegnanti di judo ed educatori lavorano in armonia, le potenzialità del progetto sono ampie. Alcuni degli operatori che ci hanno aiutato in questi anni sono oggi cinture nere e continuano autonomamente l'attività di judo. Questo aspetto ha una valenza fortissima per gli allievi.

Per molti dei nostri «ragazzi difficili», come detto, l'au-



Una delle prime dimostrazioni aperte al pubblico del judo per persone con disabilità

solo il maestro di judo: per i miracoli rivolgetevi più in alto», a significare che grave sarebbe la tentazione di illudere la famiglia -ferita dalla disabilità- con facili promesse di improbabili guarigioni. Meglio porsi obiettivi molto più umili, ma concreti: per prima cosa il mantenimento delle abilità residue, sia dal punto di vista motorio che cognitivo.

Detto questo, facciamo di tutto per cercare di aiutare i ragazzi a migliorare laddove sia possibile, senza mai gettare la spugna e sempre focalizzando uno step alla volta.

Questi gli obiettivi del judo adattato: potenziare le abilità motorie, insegnare agli allievi a proteggere il corpo durante la caduta, ad accettare il contatto con l'altro, a controllare la propria forza, a prendersi cura gli uni degli altri e –non meno importante- ad adeguare il proprio comportamento al contesto. Sullo sfondo, permane una finalità maggiore -nel contempo obiettivo e strumento di crescita- cioè l'inclusione nella società.

Per la maggior parte dei nostri allievi, quelli qui sopra elencati sono obiettivi altissimi e i più piccoli miglio- ➔

onomia nella vita non è una prospettiva reale. Qual è allora la finalità del nostro progetto? Una domanda che è necessario porsi e che noi al Kodokan ci poniamo sempre, per evitare che l'intensità dell'attività che proponiamo vada scemando, diventando una ripetizione abitudinaria di schemi.

Ancor prima di delineare gli obiettivi, però, la nostra filosofia ci impone la massima onestà e trasparenza con gli allievi e con le loro famiglie. Ripeteva ironicamente Giorgio Sozzi: «io faccio

ramenti, quando ci sono, richiedono grandissima pazienza.

Per di più -lo sa bene chi ha esperienza sul campo- eventi imprevedibili, estranei alla nostra azione, possono produrre improvvise regressioni e tutto il lavoro svolto può all'improvviso sembrare vano. Ma non è così. Si riparte con un nuovo progetto, purché sia sempre calibrato sulle necessità degli allievi, all'occorrenza anche sul singolo.

È il caso di Claudio, che arriva da un centro educativo della provincia ed è affetto da una forma gravissima di autismo. Non parla e non comunica da sempre e in più, negli ultimi anni, le condizioni fisiche sono peggiorate, da cui anche la deambulazione è diventata problematica. Su di lui abbiamo proposto al personale educativo e alla famiglia un progetto individualizzato. All'inizio dell'anno non permetteva che nessuno gli si avvicinasse e gridava per lungo tempo il suo disappunto. Ora indossa il judogi, si avvicina agli insegnanti, accetta il contatto, e permette volentieri che lo si aiuti a fare movimenti di ginnastica. Non grida

più, se non raramente, e sta imparando a cadere nel modo corretto, con l'ausilio di un materassone morbido. Nulla è cambiato nel suo quadro clinico e -con ogni probabilità- non cambierà in meglio, data l'età non più giovanissima. Tuttavia, il progresso nell'ordine della socializzazione e della serenità, seppur minimo, è tangibile, con buona soddisfazione della famiglia. Un piccolo grande risultato ripaga anche di molti mesi di apparenti insuccessi.

Obiettivi calibrati, dunque, nessuna presunzione di strafare, e, soprattutto, tanta dedizione, pazienza e affetto sono gli ingredienti che, pur con molti limiti, proponiamo qui a Cremona.

Nessun segreto: il prendersi cura dei propri allievi è un investimento che dà sempre buoni frutti. Pochi mesi fa siamo andati a far visita ad un centro per disabili della provincia, e abbiamo incontrato Ombretta, una ragazza che anni fa aveva fatto un poco di judo con noi, ma oggi, per sopraggiunti peggioramenti della condizione psico-fisica, è immobile e in preda a crisi quasi continue. Era su di una sedia a rotelle, in



I ragazzi speciali si esibiscono con Giorgio Sozzi a «web orienta» alla Fiera di Milano



Giorgio Sozzi parla al convegno dell'EJU sul judo disabilità. Sulla sua esperienza ha pubblicato il volume «Ragazzi difficili?»

disparte e abbiamo pensato di non disturbarla, poiché forse non ci avrebbe riconosciuto. Sbagliavamo: ha subito chiamato il nostro nome ricordando i tempi del judo al Kodokan. Poi ci ha invitato a rimanere a mangiare insieme a lei, al Centro Disabili. Ci ha preso una fortissima commozione: tanta era stata per lei l'importanza di alcune ore passate insieme scambiando esperienze. Non sottovalutiamo dunque l'importanza del donare, nell'insegnamento del judo come in qualunque altro insegnamento: è un seme che attecchisce anche in un terreno apparentemente arido.

In definitiva, il nostro approccio al judo per persone con disabilità, mutuato, con tutti i limiti, dal modello di lavoro di Giorgio Sozzi, è racchiuso nella coesistenza apparentemente folle tra due elementi ugualmente essenziali: da un lato la pragmatica concretezza necessaria al lavoro quotidiano e dall'altro l'ideale irrealizzabile di una società senza barriere fisiche e intellettive, stella polare che orienta tutto il lavoro. Qualcuno disse che è necessario ricercare l'impossibile, per ottenere tutto ciò che è possibile. ✿



Fondamentale nella didattica speciale l'attenzione alla sperimentazione del contatto

esperienze

Antonio in allenamento oggi. Cintura nera, fa judo dal 1985



Annamaria Anselmi, operatrice del C.d.d. di Regona e cintura nera

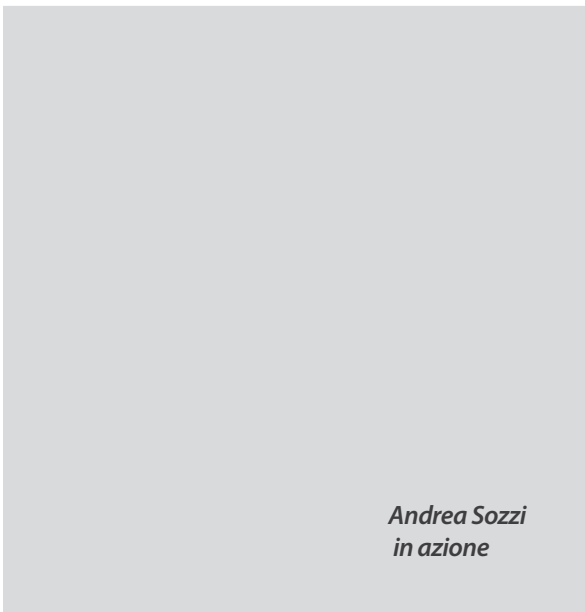


Luciano cerca di proiettare Ilaria Sozzi

Il sindaco di Cremona Oreste Perri (già olimpionico di canoa), da sempre vicino alle iniziative del Kodokan, premia Luigi, uno dei veterani del corso di judo adattato



Stella Silvi, ex presidente dell'Anffas di Cremona, qui con il figlio Paolo e Ilaria Sozzi, fu tra i promotori del progetto, nel 1984



*Andrea Sozzi
in azione*



www.fightingpromotion.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

Un DVD per insegnare la stile libero seguendo un nuovo percorso didattico

di Carlo Marini

La Scuola Nazionale ha messo in cantiere anche un'altra iniziativa, sempre mirata allo sviluppo della lotta, questa volta affrontando uno degli argomenti più discussi in tutte le palestre del mondo.

La tecnica e il suo insegnamento. Non vogliamo entrare nella scelta delle azioni tecniche, che riteniamo giusto venga decisa da chi, in ogni società, si preoccupa di formare giovani lottatori. Il nostro obiettivo è dare un contributo per rendere più efficaci i suoi interventi nelle varie fasi dell'insegnamento.

Abbiamo iniziato la realizzazione di un DVD che illustra, con un percorso didattico diverso da quello da noi adottato fino ad oggi, la progressione dell'insegnamento di base per la lotta stile libero.

La nuova proposta nasce modificando quella maturata, circa 50 anni fa, nella ex URSS e nei suoi Paesi satelliti, poi adottata in tutto il mondo, che raggruppa le azioni tecniche della lotta in grandi famiglie caratterizzate dalla loro finalità (portate a terra, proiezioni e schiacciamenti) e dalle modalità esecutive. Questo metodo ha rivestito per tutti i praticanti della lotta una importanza fondamentale nel processo di apprendimento, facendo della progressività, specialmente per quanto riguarda la difficoltà esecutiva delle azioni tecniche stesse, il principio di riferimento della progressione.

Allo stesso tempo venivano valorizzate tutte le fasi del combattimento, considerando però i fondamentali e le azioni di sviluppo (difese e contro colpi) come parti collegate tra di loro ma riferite ad una singola azione tecnica di attacco.

Questo metodo, efficacissimo laddove la cultura tecnica del nostro sport è approfondita e diffusa, ha contribuito a rendere più sistematico il metodo di insegnamento, dando dei riferimenti generali e codificati a un mondo caratterizzato da grandi individualità dovute alla presenza di numerosi campioni che erano e sono capaci di arricchire e approfondire il loro percorso tecnico tattico.

Ache noi, fortunatamente, abbiamo seguito questa strada, che ci ha permesso di allargare il nostro orizzonte e con questo metodo abbiamo formato allenatori e atleti con risultati sicuramente lusinghieri. Purtroppo però non abbiamo una cultura tecnica così diffusa e approfondita che ci consenta di scovare sempre nuove ed efficaci soluzioni allo sviluppo delle singole azioni tecniche. Questo ci ha portato, nonostante l'impegno e la professionalità dei nostri addetti ai lavori, a segnare il passo in particolare nello stile libero, specialità dove l'efficacia spesso non va di pari passo con la biomeccanica.

A questo punto, crediamo sia indispensabile ripensare il metodo che abbiamo seguito fino ad oggi, modificando non il

sistema di classificazione, che rimane punto di riferimento anche per il vantaggio che porta l'uso di un linguaggio comune, ma concentrandoci principalmente sullo sviluppo del combattimento, rendendo l'insegnamento un continuo divenire in seguito alla evoluzione situazionale che si presenta partendo da un fondamentale, sia esso presa, spostamento o altro.

La finalità principale di questo metodo è quella di abituare i giovani che si affacciano al nostro sport alla continuità. La lotta non finisce con l'esecuzione di un colpo. Nella lotta è necessario affrontare e risolvere a proprio favore le situazioni che si succedono sul tappeto, senza fermarsi e senza consegnare l'iniziativa all'avversario

Per questo motivo come primo passo è necessario valorizzare l'importanza dei fondamentali, perché solo attraverso la corretta effettuazione di una presa, di uno spostamento ecc. si può avviare con consapevolezza il percorso che si andrà a sviluppare dal quel primo atto.

Quindi tutti gli spostamenti, le guardie, le entrate e le uscite dalle prese, le difese e gli attacchi, nelle fasi in piedi e a terra, diventano un'unica organica azione senza soluzione di continuità nelle sue varie fasi di sviluppo.

Questa nuova organizzazione dell'insegnamento giovanile deve essere adottata fin dalle primissime tappe, ponendo il principio della continuità al posto di quello della progressività, in modo da consentire ai giovanissimi di entrare da subito in modo globale nei movimenti propri della lotta.

Nella preparazione di questo lavoro, oltre al valido apporto dei nostri Allenatori Federali e del Responsabile della Commissione Nazionale Attività Giovanile, siamo riusciti ad avvalerci della collaborazione del prof. Filiberto Delgado, Responsabile Tecnico per la lotta stile libero e femminile Italiana, per molti anni capo allenatore delle Squadre Nazionali Cubane di lotta, Maestro di molti campioni e sicuramente uno dei maggiori esperti mondiali nell'insegnamento della lotta stile libero.

Contiamo che questo contributo sia utile per tutte le nostre Società, per quelle della grecoromana che ormai si cimentano con successo nell'altro stile e in molti casi si affannano dietro la lotta femminile e anche per quelle dello stile libero. Ribadisce l'importanza di un approccio corretto alla lotta, valorizzando quelle componenti che di solito vengono trattate con superficialità, e che invece rivestono una importanza basilare per lo sviluppo di tutte le fasi successive.

Nella lotta vince sempre chi impone la propria iniziativa e questo nuovo metodo insegnerà ai giovanissimi a non aspettare le scelte dell'avversario, ma a proporre la propria lotta attivamente e senza pause.

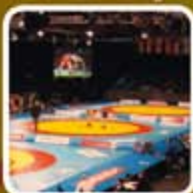
foeldeak
PROFESSIONAL SPORTS EQUIPMENT

„If intense training or thrilling competition –
the safety of all athletes always comes first.
For that we care with the right mat.“

Norbert Hörr, Managing Director *foeldeak*

foeldeak® Wrestling Mat Wrestling mats on their highest level

WM 09 Herring



WM 07 Baku



Olympia 04 Athen



Olympic base
Rhineland-Palatinate – Saarland



official supplier of the
Italian Wrestling Federation



FILA-certified



foeldeak – innovation by tradition

Professional Sports Equipment since 1946

www.foeldeak.com

L'importanza di comunicare con scritti, parole e gesti

Quando Enzo Ferrari telefonava ai giornali

di Vanni Lòriga

Sicuramente è importantissimo ciò che si fa ma è altrettanto determinante che gli altri sappiano quello che realizziamo e quanto abbiamo prodotto. Tutti sappiamo che senza la "Comunicazione" non abbiamo modo di farci conoscere. Ed invece è addirittura doveroso far sapere, in una società basata anche sulla immagine, la sostanza del lavoro benemerito che si svolge nell'ambito delle nostre Società e delle strutture federali. Tutti sanno che esistono due canali di comunicazione e di informazione: quello verso l'esterno e l'altro rivolto all'interno della struttura. In questo vasto campo non esistono regole precise e definitive. Ma ci sono dati di esperienza personale che sicuramente possono tornare utili anche agli altri. In questa direzione, in assoluto spirito di servizio, raccontiamo nostre vicende direttamente vissute. Chi firma queste righe parlerà della "comunicazione esterna"; a seguire Enzo de Denaro esporrà il suo vissuto nel campo della "comunicazione interna".

A suo merito aver anche raccolto una serie di foto (Thamas Zahonyi e Saban Gabriela) che illustrano i due articoli dimostrando che per comunicare non è indispensabile la parola.

Ho vissuto il mondo ed i problemi della comunicazione in ogni loro aspetto e da differenti punti di osservazione. Per farla breve sono stato da sempre un fruitore (radio, giornali, televisione, internet, ecc) e per lungo tempo un operatore.

Come giornalista attivo (inviato e capo servizio) e poi come responsabile della comunicazione in differenti situazioni ho vissuto problemi di segno opposto: da una parte l'impossibilità di dare ospitalità a tutte le notizie in arrivo e dall'altra la difficoltà di ottenere attenzione e spazi dai cosiddetti mass-media.

In tanti anni di attività giornalistica (primo "pezzo" firmato nel 1948; primo servizio da inviato nel 1950 per seguire a Napoli un incontro di atletica Italia-Svizzera; prima Olimpiade nel 1956 a Melbourne e la storia ancora continua...) ho vissuto il momento più istruttivo di una non breve carriera il giorno 4 agosto del 1985.

Domenica primo pomeriggio, arrivo al giornale (il Corriere dello Sport a Roma) con un po' di anticipo e sono solo in redazione. Il telefono di un collega mio vicino di stanza incomincia a squillare, senza interruzione. Alla fine rispondendo, violando una vecchia regola di comportamento (non alzare mai la cornetta di un telefono che non è il tuo, qualcosa ti rimarrà comunque attaccato alle mani...)

Questa volta ne vale invece la pena: **"Sono Enzo Ferrari, le detto una mia dichiarazione. E' pronto? Il successo di una nostra macchina nel GP di Germania sul circuito di Nurburgring dimostra, ecc, ecc..."**

Parla della vittoria di Michele Alboreto con la sua Ferrari 156-85.



Comunicare: una carezza può valere più di cento parole

Molto criticata e che invece con una eccezionale rimonta è risalita dall'ottavo posto in griglia di partenza raggiungendo la vittoria e battendo il grande avversario Prost.

Quando Ferrari termina la telefonata sono quasi scioccato e penso: "Il Drake, il più grande costruttore del mondo, Enzo Ferrari in persona si mette direttamente al telefono per commentare una notizia che ormai tutti conoscono. In milioni e milioni abbiamo seguito la telecronaca della gara, ci siamo entusiasmati come sportivi e come italiani. Ma il vecchio, grande Giornalista Ferrari (lo era stato in gioventù e tale era rimasto per sempre) sa che l'aspetto più importante della vittoria è che gli altri lo sappiano".

E' questa la più efficace lezione di giornalismo pratico che abbia mai ricevuto. Che traduco in sintetici consigli.

Per essere conosciuti, bisogna farci conoscere. E' indispensabile creare dei contatti **personali** con gli organi d'informazione: giornali locali, corrispondenti di giornali nazionali, radio e televisioni soprattutto locali. Una volta stabilito un tipo di conoscenza, essa va curata e coltivata con invio di comunicati e di notizie fruendo di tutti i mezzi che le attuali tecnologie pongono a disposizione. Vanno privilegiati anche i rapporti cosiddetti di servizio: ogni giornalista è sensibile alle possibilità offerte ai suoi figli o nipoti o amici di frequentare una buona palestra in cui possano apprendere sport ed educazione.

Come dimostrò Enzo Ferrari con la telefonata che ho ricordato è importantissimo, infine, il cosiddetto "rinforzo": la buona notizia va diffusa, sostenuta, insistita. Con molta pazienza e determinazione. Nessuno ha in palestra un Enzo Ferrari, ma tutti possono sicuramente contare su un giovane con inclinazione alla comunicazione al quale affidare il benemerito incarico di farsi portavoce delle attività societarie. Da cosa nasce cosa: "chiedete e vi sarà dato".



E' più bello vincere in due



Il dolore è condividere la sconfitta

Coraggio, domani è un altro giorno...



Saper parlare con gli altri per esaltarne le motivazioni

di Enzo de Denaro - foto archivio IJF

Prima riflessione: un grande allenatore non è solo un preparatore, un tattico, programmatore, un selezionatore. È soprattutto una persona che riesce a parlare ad altre persone, gli atleti, ed a risvegliare in loro le motivazioni più profonde e solide. Prendo a prestito questo passaggio del vicedirettore di Gazzetta, Franco Arturi (su Porto Franco di mercoledì 19 giugno 2013) per aprire il discorso sulla comunicazione interna. In quel "riesce a parlare" infatti, c'è tutta l'incredibile forza della modalità comunicativa, dell'espressione verbale e corporea, che a tutti gli effetti costituisce una componente fondamentale nel rapporto fra uomini e quindi, a maggior ragione quello specifico fra l'atleta/allievo e l'allenatore e fra tutti gli addetti ai lavori che sono parte integrante del percorso verso un obiettivo condiviso, che è il risultato sportivo (da comunicare poi all'esterno in maniera appropriata).

E sul risultato va fatta la seconda riflessione, più precisamente sul significato stesso della vittoria. «Vincere non è importante, è l'unica cosa» disse Vince Lombardi, spingendo la sua fama oltre gli incredibili meriti già acquisiti da coach di football, concetto chiaro e motivante che induce però a credere che lo sport si riduca soltanto al «vinco dunque esisto». Ed il secondo arrivato, che magari ha superato molti concorrenti alla vigilia più accreditati di lui, è uno sconfitto? E chi non taglia il traguardo per primo è sempre un fallito? Certo che no. E l'ossessione della vittoria è una faccia molto buia dello sport, una mescolanza velenosa di riti tribali di fronte la quale è stato necessario coltivare la cosiddetta «cultura della sconfitta», proprio per temperare gli eccessi di questa spinta a primeggiare, che è naturale ma non può essere sostenuta ad ogni costo. Siamo molto vicini all'essenza stessa dello sport, da dove partono vicoli ciechi, come per esempio le vie del doping e della slealtà, che hanno contaminato anche il mezzo comunicativo.

Ma se per l'atleta è stato istituito il passaporto biologico, per tutti i redattori/fruitori di blog, social network e web individuali e di società sportive impera la libertà assoluta di disegnare i fatti così come li si vorrebbe. E così, navigando qua e là, capita d'incontrare (o di scontrarsi) troppo spesso nell'abuso del termine "trionfo", in un'interpretazione in cui non c'è sconfitta se non sul conto di altre cause (ad esempio, che l'atleta è più giovane dell'avversario, oppure è più leggero a causa del regolamento che



Sei stato perfetto

è cambiato, talvolta è infortunato o, addirittura, che nella programmazione questa gara non è importante). Certo che se non si riportano i risultati di una manifestazione, è come se non si sia nemmeno svolta, ma in troppi casi il "doping informativo" non tiene conto che pur rivolgendosi ai propri associati, a leggere può esserci il mondo intero. È umanamente comprensibile che chi scrive senza dover rispondere ad altri che a se stesso, sia coinvolto emotivamente e passi la notizia come avrebbe voluto poterla scrivere, ma il limite che si pone è esattamente ai confini della credibilità. E quando li si supera spesso o, peggio, se li supera con regolarità, riducendoli a sistema narrativo, le notizie e chi le riporta perdono quella credibilità che si misura sulla statistica delle visite al portale. Esattamente come le copie vendute dei giornali e lo share della TV. E non c'è alibi che tenga. Se l'onestà intellettuale

di un individuo è meno preziosa di un risultato sportivo, è giunta l'ora di correre ai ripari e difendersi dunque, anche dall'informazione "dopata".

Dove cercare i perché di questa deriva? In quella mescolanza velenosa di riti tribali provocati dall'ossessione della vittoria, per cui l'atleta non è più quell'uomo da rendere migliore attraverso lo sport, bensì la prova di quanto sia bravo chi l'ha portato fin là. L'arbitro, il coach, lo staff, il medico, il dirigente, genitori, sparring e supporters compresi (tutti addetti ai lavori), vincono e perdono con l'atleta e con lui condividono gioie e dolori, intuizioni ed errori, in ogni caso responsabilità. Ed è questa la parte in commedia che ognuno ha scelto o accettato e di questa parte, ciascuno dev'essere fiero ed orgoglioso.

Un piccolissimo aneddoto. Qualche anno fa (2010) mi è capitato che il tecnico di una squadra insistesse affinché utilizzassi nel titolo di una notizia il termine "travolge" nonostante si riferisse ad una vittoria il cui risultato sul campo fosse stato 3 a 2. Quella squadra poi, fu successivamente sconfitta, e lo fu nuovamente nella finale per il terzo posto, ma le insistenze ritornarono e, se possibile, ancora più veementi, nel momento in cui la notizia del "travolgente" successo di qualche ora prima, fu giustamente superata da un "trionfo" vero e proprio da parte dell'altra squadra affidata allo stesso tecnico. Ebbene, il coinvolgimento sul piano emotivo di quel tecnico era così concentrato su se stesso che anche a distanza di anni (2012), mi ricordò l'episodio come una forzatura da parte mia nel non aver accondisceso alla sua richiesta.

Concludo con una brevissima osservazione sulla comunicazione fra coach e atleta in gara, laddove il suggerimento può essere risolutore se arriva al momento e nel modo giusto, ma soprattutto se non ha la pretesa di essere riso-

lutore. Quel coach che sostiene di avere il dono di risolvere, non cerca l'empatia con l'atleta, non cerca di risvegliare le sue motivazioni più profonde e solide. Si ritiene superiore a priori e ha la pretesa di essere ascoltato. E probabilmente non solo dall'atleta. I recenti ag-



Vai tranquillo, sei una roccia!



Perdendo molto spesso s'impara qualcosa



Lo sapevamo tutti che eri il più forte...

giornamenti dei regolamenti hanno imposto un codice etico al tecnico, che prevede anche l'abito e la cravatta per gli incontri di finale. Peccato sia dovuta arrivare una regola ad imporre e la volontà del cambiamento non sia venuta dal basso. Da tutti noi. Che al di là di tutto, la giacca e la cravatta dell'eleganza e della compostezza dovremmo averle sempre. Nell'anima, nello spirito agonistico e nel comunicare in base a quel ruolo che ci siamo scelti o abbiamo accettato di interpretare in commedia. ✨

Ciack, si gira! Cinema e Arti Marziali un connubio vincente

di Giovanna Grasso

Arti Marziali + cinema = Bruce Lee. Qualsiasi persona della mia generazione (i favolosi anni '60) ha nella mente impresso a fuoco questo inscindibile binomio. Perché se è vero che fu il grandissimo e indimenticato maestro del cinema Akira Kurosawa nel 1943 a raccontare per primo come nasce un judoka con il suo "Sugata Sanshiro" (ispirato alla vera storia di Saigo Shiro, mitico campione di Judo vissuto alla fine dell'Ottocento) è pur vero che fu l'atleta di Hong Kong a creare un vero e proprio "genere" le cui eco risuonano ancora e risuoneranno a lungo, in ogni scena di combattimento di celluloidi. Tanti i volti noti del grande schermo che sono passati dalla carriera atletica a quella attoriale (più o meno riuscita) proprio con Lee: uno per tutti il campione di karate americano Chuck Norris, meglio conosciuto come "Walker Texas Ranger". Chi non ricorda il mitico combattimento dentro il Colosseo in "L'urlo di Chen terrorizza anche l'occidente"? Prima di tante sfide di celluloidi che possono far sorridere i nostri Campioni del Mondo di karate, ma che hanno emozionato intere generazioni di spettatori, contribuendo a diffondere la cultura delle Arti Marziali orientali, per la fortuna di molti dojo nati negli anni '70 e '80 del secolo scorso.

Questo filone cinematografico in realtà si esaurisce con il finire degli anni '80 del 1900, ma la sua impronta è ormai indelebile in ogni scena di azione che preveda uno scontro fisico tra due combattenti; a mo' di esempio mi piace citare il fantascientifico "Matrix": grandiose le sequenze di combattimento in slow-motion digitale che non sarebbero esistite senza il compianto Chen. Sono stati tanti i film che hanno raccontato di generiche Arti Marziali, meno numerosi quelli che hanno reso Judo, Lotta e Karate, nonché le Arti Marziali a noi più vicine, protagoniste di singole storie. Eppure ce ne sono. Il sequel di "Karate Kid", iniziati nel 1984, storie semplici di amicizia e crescita dove la tenacia e la fiducia in se stessi è la chiave di volta che conduce lo spettatore nella storia, così come nello svolgersi di una gara. Recentemente, nel 2010, è stato lanciato sul grande schermo il quinto film della serie, con il sottotitolo "la leggenda continua". Nel ruolo del maestro l'ormai famosissimo Jackie Chan (che inizia la sua carriera di attore come stuntman e comparsa proprio con Bruce Lee) e in quello di allievo Jaden Smith, figlio atletico del grande Will. Peraltro, nel lancio italiano del film la FIJLKAM ha dato il suo apporto patrocinando la pellicola. Famosa anche la versione tricolore con "Il ragazzo dal kimono d'oro" del 1987, con un giovanissimo Kim Rossi Stuart, ancora lontano dai grandi ruoli che lo hanno reso famoso. Del 1985 è il tenero "I'm crazy for you" commedia sentimentale incentrata sulla Lotta stile libero, con l'omonima canzone di Madonna a fare da colonna sonora. Storia di

un lottatore statunitense che attraverso varie vicissitudini scopre che l'amore per la Lotta può convivere con successo con l'amore per una ragazza. Curiosità di questa pellicola è che a fianco del protagonista Matthew Modine, nella realtà modesto atleta al college, c'è il campione di stile libero Michael Schoeffling e il judoka Frank Jasper.

Quanto al Judo come non citare, dopo Kurosawa che nel 1945 girò anche "Il grande Judo" sequel di "Sugata Sanshiro", il docufilm "Mrs. Judo: Be Strong, Be Gentle, Be Beautiful" di Yuriko Gamo Romer.

Protagonista vera della storia Keiko Fukuda: il film narra il suo percorso di judoka iniziato al fianco di Jigoro Kano e proseguito ininterrottamente fino al febbraio di

quest'anno, alle soglie del suo 100° compleanno. Niente finzione o fantasia: il docufilm racconta il grande amore di Keiko Fukuda per il Judo ed il suo difficile cammino, tra maschilismo giapponese (quello del Kodokan di Tokio) e grande affetto dei suoi allievi di tutto il mondo, il suo lunghissimo viaggio verso il 10° dan, unica donna fin'ora ad aver raggiunto un tale riconoscimento. Sempre in una visione del Judo al femminile è d'obbligo citare la pellicola del 2012 "Judo girl"; la storia ci parla ancora della difficile lotta di una donna per affermarsi in un mondo prevalentemente maschile e dalla visione ristretta. E' anche una storia di amicizia e fiducia tra allieva e maestro che, tra grande caparbietà e



La locandina di lancio del film "Gladiatori di Roma" con l'azzurro Daigoro Timoncini



I tre dell'Operazione Drago

stressanti allenamenti, si conclude come dev'essere per un atleta degno di questo nome. Caduta, espiazione e rivalsa anche per un altro bel film sul Judo "Throw Down" diretto da Johnny To nel 2004, ricco di citazioni dedicate a Kurosawa, film ben fatto dove il Judo rappresentato non è solo sfoggio di tecnica, ma linfa pulsante della storia narrata.

Ma parliamo anche di Ju Jitsu e di Sumo con due pellicole: "Redbelt" e "Sumo do, Sumo don't". La prima racconta una storia ricca di colpi di scena e di azione, ma fortemente impregnata sui valori, la spiritualità e la filosofia del Ju-Jitsu. Ricco e famoso il cast che comprende anche il comico Tim Allen in una delle sue rare prestazioni serie, Alice Braga e Joe Mantegna. Si ritorna al college, invece, con "Sumo do, Sumo don't" che narra la storia di un "ricatto" a fin di bene: per rimpinguare la scarsa squadra di Sumo del college un insegnante appassionato della disciplina subordina il raggiungimento del diploma da parte di un suo allievo particolarmente dotato fisicamente, alla adesione allo scalcinato team. L'entusiasmo dell'appassionato insegnante ed il tifo grande e affettuoso della platea degli studenti faranno il

miracolo trasformando questa "armata brancaleone orientale" in una squadra capace e competitiva. Film del 1992 diretto da Masayuki Suo, è stato premiato come miglior film alla *Japan Academy Prize ceremony* dello stesso anno.

Questa carrellata, sebbene sbrigativa e estremamente incompleta (un capitolo a parte occorrerebbe dedicare solo ai film-citazione di Quentin Tarantino come "Kill Bill") non può essere conclusa senza un accenno ai film di animazione. Ultimo tra le tante creazione di cartone il divertente "Gladiatori di Roma" della regina dell'intrattenimento *Rainbow films*. Testimonial della simpatica storia il nostro lottatore Daigoro Timoncini che ha condiviso con il protagonista, oltre al fisico possente ed ai muscoli di ferro, il nome; se non tutto almeno una parte dato che il protagonista della storia si chiama Timo. E poco importa se la lotta dei gladiatori poco assomiglia a quella dei nostri azzurri sui tappeti di tutto il mondo, da qualsiasi angolazione si guardi lo schermo la conclusione è che Judo, Lotta e Karate, come le Arti Marziali in genere, da sempre affascinano e animano storie e racconti.

Succede in TV: il Judo diventa Fiction con i film di RAI Uno

"L'oro di Scampia": va in TV la storia di Giovanni Maddaloni con un grande Beppe Fiorello

di Giovanna Grasso

La storia di Giovanni Maddaloni e della sua palestra a Scampia sarà presto in TV con la fictionTV "L'oro di Scampia", interpretata da un maestro del genere: Beppe Fiorello. Dopo il successo avuto con "Volare", nel quale l'attore ha vestito i panni di Domenico Modugno, il minore dei Fiorello si appresta a ripetere il record di ascolti con un racconto a noi molto vicino: la storia di Giovanni Maddaloni e del suo lavoro a Scampia con il Judo. Dopo l'attenzione ottenuta dall'EJU, dalla Stampa e dal CONI, con l'assegnazione del primo stipendio del neo Presidente Malagò, ora è il turno della TV. Liberamente ispirato al libro "La mia vita sportiva" scritto dallo stesso Giovanni Maddaloni, il film è stato diretto da Marco Pontecorvo con interpreti Anna Foglietta (che riveste i panni della moglie di Maddaloni), Ciro Petrone (diventato famoso con il film "Gomorra") e Gianluca Di Gennaro (della fictionTV "Come un delfino"). Sarà trasmesso sulla rete ammiraglia della RAI in novembre.

Ad interpretare il ruolo di Giovanni Maddaloni è Beppe Fiorello, che per entrare nel personaggio si è allenato oltre due mesi nella palestra dei Maddaloni a Scampia e ha, così, avuto modo di conoscere da vicino il mondo di valori che guida l'impegnativo lavoro di Maddaloni. Judo che non è solo risultati agonistici (che pure ci sono stati come l'oro di Sidney di Pino, i titoli Europei di Marco e i 13 titoli tricolori di Laura dimostrandolo) ma che in questa difficile terra è soprattutto speranza. Quella di poter ricorrere ad una disciplina sportiva come il Judo, fatta di rispetto, per avere un'alternativa agli stretti ruoli cui un territorio così segnato dalla malavita costringe i suoi abitanti. Un obiettivo difficile quello perseguito da Giovanni Maddaloni, portato avanti grazie alla passione per il Judo e per la terra di Scampia. Una storia di cuore, sudore e tenacia che a breve tutti vedranno sul piccolo schermo.

Pino Maddaloni con Beppe Fiorello ed il vice campione olimpico di boxe Clemente Russo, durante le riprese della fiction "L'oro di Scampia"



Beppe Fiorello con Giovanni Maddaloni nella palestra di Scampia





Il mitico duello a mani nude tra Bruce Lee e Chuck Norris nel Colosseo

La locandina italiana del primo film di Bruce Lee

L'italianissimo Il ragazzo dal kimono d'oro. Karate versione tricolore

Karate Kid - Per vincere domani. Il primo di una lunga serie



Karate Kid - la leggenda continua. L'ultimo della serie con Jackie Chan



Vision Quest : una scena di lotta tra l'attore Matthew Modine e il lottatore Michael Schoeffling



Vision Quest, in Italia trasformato in "Crazy for you" come la colonna sonora di Madonna. La Lotta olimpica è sul grande schermo



Throw down: in scena il ju jitsu



Sumo do, Sumo don't: la locandina e una scena del film che modernizza la tradizionale disciplina giapponese

La FIJLKAM e l'Arte: un matrimonio sempre più stretto

I primi cinque mesi di attività del Museo degli Sport di Combattimento

di Livio Toschi

Nel precedente numero di Athlon ci siamo soffermati sulle origini del Museo FIJLKAM, che risalgono al 1999, ripercorrendo poi sinteticamente l'evolversi di questa tipologia architettonica dal Museo di Alessandria d'Egitto (tra il IV e il III secolo a.C.) ai nostri giorni. L'articolo si concludeva con una breve descrizione delle varie parti del Museo, auspicando – dopo l'inaugurazione del 27 novembre 2012 – una nutrita serie d'iniziative.

Intanto spendiamo qualche parola sulle due mostre inaugurali, intitolate una *Lo Sport*, l'altra *Il Mito*. Hanno partecipato 32 artisti con un centinaio di opere, esposte (fino al 16 marzo 2013) in parte al piano terra dell'edificio, in parte nella grande sala di 155 mq al primo piano. Questo spazio, allestito centralmente con pannelli alti 250 cm, rivestiti di tessuto pavitex grigio fumo e assemblati in modo da creare scenografici percorsi e visuali, dispone lungo le pareti di eleganti vetrine alte 210 cm con profili in alluminio nero. Per movimentare l'allestimento giocando con i volumi si utilizzano basi in legno ignifugo di diverse misure, verniciate in grigio o rivestite come i pannelli. La sala è destinata ad ospitare ciclicamente esposizioni d'arte collettive e personali, allo scopo di rendere ancor più interessante una visita al Museo.

Citiamo qui solo alcuni dei 32 artisti, di cui 3 stranieri, selezionati da un'apposita commissione: Bonaccorsi, Bongarzone, Cantatore, Carnebianca, Giandomenico, Giangreco, Mauri, Mereu, Muia, Paolone, Pomponi, Ricci (ma nel prosieguo dell'articolo li nomineremo comunque tutti). Le opere, che tanto interesse hanno suscitato nel pubblico, sono consultabili nel catalogo a stampa edito dalla FIJLKAM oppure nel catalogo on line sul sito <http://liviotoschi.webnode.it/museo-fijklkam/mostre/>.

Il presidente Pellicone ha inaugurato il Museo e le mostre con il segretario generale del CONI, Raffaele Pagnozzi, l'assessore allo Sport di Roma Capitale, Alessandro Cochi, e molte altre personalità. Erano presenti anche il segretario generale della FIJLKAM, Domenico Falcone, il direttore del



La locandina delle mostre *Lo Sport / Il Mito* (l'immagine raffigura *Ercole e Anteo*, bronzo del Giambologna, h. 41 cm, 1576-1577)

Centro Olimpico, Dominic Aloisio, e il progettista dell'intero complesso (40.000 mq, 70.000 mc), Ing. Renato Pagnagni. L'onore di tagliare il rituale nastro è toccato alla bella e simpatica Rosalba Forciniti, bronzo nel Judo all'Olimpiade di Londra.

Al piano terra, oltre a reception, ufficio, magazzino e servizi, il Museo dispone di uno spazio articolato di 130 mq, dotato di attacchi per appendere quadri e di vetrine per contenere sculture o documenti. Attraversando questa ➔

Un particolare delle mostre Lo Sport / Il Mito



zona si raggiunge l'Aula Magna (200 mq). Il Museo vero e proprio è situato nella Sala Monticelli al primo piano (115 mq), intitolata al fondatore e primo presidente della Federazione, estendendosi nella sala con vista panoramica del mare di Ostia (60 mq), nella quale è collocato anche il grande plastico del Centro Olimpico (220 x 360 cm).

Nelle numerose vetrine e nelle 8 bacheche (superficie utile vetrata 75 x 150 cm ciascuna) il Museo espone coppe, medaglie, francobolli, cartoline e documenti relativi alla storia federale, in parte di proprietà della Federazione, in parte provenienti da collezioni private (Ercolani Casadei, Lo Giudice e Toschi). Ma l'allestimento potrà essere "ripensato" mano a mano che arriverà nuovo materiale da società, da dirigenti e atleti, da appassionati.

Nella sala panoramica e al pianterreno sono raccolte le opere donate finora da undici artisti, ma altre offerte

sono pervenute al Comitato Organizzatore, che dovrà scegliere quali accettare. Insomma, il Museo sta mettendo insieme una buona e variegata collezione di opere d'arte. Siamo lieti di menzionare e ringraziare pubblicamente i generosi donatori, cioè: il già citato Marino Ercolani Casadei, personaggio ben noto agli sportivi e attualmente



Un particolare delle mostre Lo Sport / Il Mito



Un particolare delle mostre *Lo Sport / Il Mito*

tesoriere della European Weightlifting Federation, per la sua imponente raccolta di medaglie sulla pesistica; la ditta Bertozzi di Parma per numerose medaglie sullo sport, modellate dall'artista Bruno Bandoli; Luigi Barbaresi per due sculture in ferro; Stefania De Angelis per una scultura in vetro soffiato e ferro; Gianfranco Pirrone per una scultura in terracotta verniciata; Giuseppe Romeo per una scultura in alabastro; Franco Ciotti, Giuseppe Mannino, Giulio Paluzzi, Claudia Popescu ed Ernani J. Rosa Neto per quadri realizzati con tecniche varie.

Lo scorso 27 novembre, assieme al Museo, si è inaugurata anche la Hall of Fame, di cui abbiamo parlato poco finora. Dal Museo si raggiunge proseguendo verso il Palazzetto e svoltando a sinistra sotto l'edificio di due piani a base rettangolare occupato dalle foresterie. Nel blocco a destinazione mista che forma un'edera sono ricavati al piano terra da un lato il Centro Medico e gli uffici dei Direttori Tecnici, dall'altro la Hall of Fame e la Biblioteca (385 mq). Al primo piano, parzialmente in aggetto su 13 colonne disposte lungo l'edera, è collocata un'altra foresteria.

Nella Hall of Fame sono esposti i pannelli illustrati che riguardano la vita e i successi dei più celebri campioni della FIJLKAM. L'allestimento, realizzato con elementi uguali a quelli utilizzati per il Museo, configura una "Via della Gloria", ossia un percorso che parte da una grande foto di Enrico Porro, la nostra prima medaglia d'oro alle Olimpiadi (Londra 1908), passa tra i pannelli di Raicevich, Galimberti, Gozzi, Gallegati, Lombardi, Fabra, Tempesta ecc., e si conclude con il poster di Rosalba Forciniti, medaglia di bronzo a Londra 2012.

in bronzo (alta 80 cm) che lo effigia nelle sembianze dell'Ercole Farnese. Sono inoltre in esposizione la fascia di campione del mondo 1907 (vinta a Parigi), una corona di bronzo della *Gazzetta dello Sport*, medaglie sportive e di guerra, manifesti, diplomi, foto, caricature, giornali e riviste.

Accanto ai pannelli dedicati ai campioni e ai grandi dirigenti federali (a cominciare, ovviamente, da Luigi Monticelli Obizzi) si ammirano alcune preziose testimonianze, come il foglio sul quale Gabriele D'Annunzio – all'inizio dell'era fascista – ha vergato quattro motti in latino con relativa traduzione, utilizzando le iniziali della Federazione Atletica Italiana (così si chiamava all'epoca la FIJLKAM). In tutti i motti riecheggia il termine *Fortitudo*, ossia *Vigore*: Fortitudo acutur ingenio (Aguzzato è dall'ingegno il vigore), ecc.

A proposito del marchese Monticelli Obizzi, poiché ricorre quest'anno il 150° anniversario della nascita, in occasione della mostra d'arte che si terrà il prossimo autunno il fondatore verrà ricordato con una cerimonia nella Hall of Fame.

Attraverso la Hall of Fame si accede alla Biblioteca, che è composta dalla sala di lettura (90 mq) e dal magazzino (38 mq), oltre ai servizi. È in corso la catalogazione dei libri e delle riviste accumulati negli anni, tutti di carattere sportivo. Grazie ai doni di appassionati bibliofili stiamo inoltre costituendo una sezione dedicata a Roma: il mito, la storia, l'architettura, l'arte e così via.

Ma torniamo alle manifestazioni del 27 novembre scorso. Dopo l'inaugurazione delle mostre e il pantagruelico ➔

Nelle vetrine, adottando una ponderata "rotazione", mostreremo cimeli di ogni genere relativi agli atleti e ai dirigenti ospitati nella Hall of Fame. Abbiamo intanto iniziato con quelli di Giovanni Raicevich, l'invincibile lottatore professionista triestino, acquistati anni fa dalla Federazione. Molte informazioni sul personaggio e su questa importante Raccolta si trovano in *Athlon.net* di giugno 2013. Su tutti gli oggetti spicca una statua

rinfresco, nell'Aula Magna al piano terra si è tenuto il convegno intitolato *Lo Sport nel Mito*, presentato dal giornalista Vanni Loriga, direttore di Athlon. Relatori: Alice Gala (che ha esposto la relazione di Daniela Puccini, assente per motivi di salute), Tiziana Pikler e Livio Toschi. Al termine del convegno il presidente Pellicone ha premiato con la medaglia del Museo e un diploma gli artisti vincitori del 2° Trofeo *FijklkamArte*, cioè Alfredo Borghini, Italo Celli, Franco Ciotti, Lanfranco Finocchioni, Belisario Mancini, Gianfranco Pirrone e Daniela Ventrone. Il Comitato Organizzatore ha inoltre assegnato premi speciali a Stefania De Angelis e Lucio Trojano.

La prima edizione del Trofeo *FijklkamArte* si era tenuta nel 2008, in occasione dei festeggiamenti per il 100° anniversario della prima medaglia d'oro della FIJKAM alle Olimpiadi: a vincerla fu – come si è detto – il lottatore milanese Enrico Porro. Quattro anni fa, al termine della mostra *Sport di forza e di combattimento*, furono premiati Vito Berardi, Ahmed Beshr, Pietro Cimino, Paolo Girardi, Giulio Paluzzi, Leonardo Sbaraglia e il compianto Fabrizio Ricciardi, in arte "Tiburzi".

L'attività del Museo è proseguita instancabile, gestita da un Comitato Artistico di cui fanno parte Livio Toschi (presidente), Maurizio Bruni e Augusto Frasca. Si sono susseguiti tre *Incontri con l'artista*, che hanno coinvolto il disegnatore umoristico Lucio Trojano (Biblioteca, 15 dicembre 2012), lo scultore Belisario Mancini, che realizza buona parte delle sue opere in plexiglas (Museo, 26 gennaio 2013), e Stefania De Angelis, autrice – tra l'altro – di splendide vetrate (Aula Magna, 16 marzo 2013).

Il 10 aprile il presidente federale Pellicone e l'architetto Toschi hanno inaugurato la mostra *La Donna tra mito e realtà*, tuttora in corso, cui sono abbinate due "personali" di scultura: una di Silvia Girlanda, intitolata *Volti e frammenti*, l'altra di Italo Celli, intitolata *Mirabilia*. Complessivamente, alla mostra sulla Donna espongono opere 31 artisti selezionati, di cui 5 stranieri: Beshr, Karim, Popescu, Renka e Rosa Neto. Tra gli altri espositori citiamo: Baldieri, Baruti, Biadetti, Frau, Giordano, Pistisina, Santini, Scardamaglia, Stronati. Le opere sono consultabili nel catalogo on line sul sito <http://livotoschi.webnode.it/museo-fijklkam/mostre/>.

Anche questa volta la giornata si è chiusa con un convegno: *La Donna nello Sport*, condotto impeccabilmente da Vanni Loriga, sagace cerimoniere di tutte le manifestazioni del Museo. Relatori: Francesca Monzone, Tiziana Pikler e Livio Toschi. Prima dei saluti finali il presidente Pellicone ha premiato gli undici artisti – sopra citati – che hanno donato le loro opere al Museo.

Mostra d'Arte

La Donna tra mito e realtà



Centro Olimpico FIJKAM
Ostia Lido - Roma

aprile - luglio 2013



La locandina della mostra La Donna tra mito e realtà (l'immagine raffigura Lady Lilith, olio su tela di Dante Gabriel Rossetti, 85 x 96 cm, 1866-1868)

Il 20 aprile, infine, nell'Aula Magna si è tenuta una Tavola rotonda sul tema *L'immagine femminile nell'Arte*. Al dibattito, accompagnato dall'emozionante proiezione d'innumerabili opere in una cavalcata di parecchi secoli attraverso l'eterno femminile, hanno partecipato Silvia Girlanda, Daniela Ventrone, Ugo Bongarzone e Livio Toschi.

L'architetto Toschi aveva in precedenza chiesto agli artisti che espongono alla mostra *La Donna tra mito e realtà* d'indicare quella che rappresenta per ciascuno di loro la più bella immagine femminile nell'arte di ogni tempo. Ha ricevuto il maggior numero di preferenze *Danae* (1907-1908), un olio su tela di 83 x 77 cm del celeberrimo pittore Gustav Klimt, protagonista della Secessione viennese, premiato anche alla Biennale di Venezia nel 1910 e all'Esposizione Internazionale di Roma nel 1911. Le altre opere più votate sono: la *Venere del Botticelli* (1482-1485), *Giuditta II*, nota altresì come *Salomè* (1909), anch'essa di Klimt, e *La bella Rafaëla* della pittrice polacca Tamara de Lempicka (1927).

In meno di cinque mesi, dunque, il Museo ha svolto un'intensa attività. Ma altre iniziative sono in cantiere e sarà nostra cura tenerne costantemente aggiornati gli "Amici del Museo". Chi vuole essere incluso nella mailing list può comunicarlo a: liviotoschi@tiscali.it. Ricordiamo che per il momento le visite al Museo sono consentite ogni primo lunedì del mese dalle 14:30 alle 17:00 e ogni ultimo venerdì del mese dalle 10:00 alle 12:30, previo appuntamento telefonico al numero 06.56434405. Sull'attività del Museo è possibile consultare il sito federale <http://www.fijklkam.it/default.ashx?pagina=269> e <http://liviotoschi.webnode.it/museo-fijklkam/>.

Cogliamo qui l'occasione per annunciare che il tema della prossima mostra sarà *Roma*, un argomento certamente stimolante, al quale verranno collegate diverse iniziative culturali. ✪



Il presidente Pellicone presenta nell'Aula Magna la mostra e il convegno sulla Donna. Alla sua destra è Vanni Lòriga, alla sua sinistra Livio Toschi

Un particolare della mostra La Donna tra mito e realtà





Un'immagine del convegno La Donna nello Sport (10 aprile 2013)

Uno scorcio dell'Aula Magna durante il convegno La Donna nello Sport



Invito all'Incontro con Belisario Mancini (26 gennaio 2013)



Invito alla Tavola rotonda del 20 aprile 2013





ROBE DI KAPPA®

SPONSOR TECNICO



PHOTO: MARCO BOGLIONE

ELIO VERDE

★★★★★
ANTICHE FONTI DI
COTTORELLA
acqua minerale naturale oligominerale
TERME

*pura
alla fonte*



*meno nitrati
0,72 mg/l*

FORNITORE UFFICIALE
FIJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTI KARATE ARTI MARZIALI

Antiche Fonti di Cottorella spa, via di Fonte Cottorella 02100 - Rieti
TEL. 0746 27.16.40 FAX 0746 20.36.93 NUMERO RIPARTITO 848.840300
EMAIL info@cottorella.com WEB www.cottorella.com