

ATHLON.net

periodico online della FIJKAM - anno 2° n. 3 - marzo 2010

in questo numero

ATTIVITÀ NAZIONALE

Judo Campioni italiani Master: Stefano Bani e Cristina Pallavicino di Stefano Stefanel

2

Judo 22° Trofeo Internazionale Romagna judo 2009 di Beatrice Bizzini

3

Lotta Trofeo Athena a Modigliana a cura del Gruppo Lottatori Mori - Uff. Stampa

6

ATTIVITÀ REGIONALE

LOMBARDIA

Judo Seminario "alti gradi" per tecnici lombardi di judo di Emanuele Casali

7

PUGLIA

Karate XXXIII Campionato Italiano a rappresentative regionali di Cristina Di Raimondo

8

SERVIZI

Judo - 2° Stage in Libia di Giuseppe De Berardinis

12

Lotta - A.S.D. Porta Sole - Trent'anni di cultura e sport di Alessandro Lupi

14

Karate - Atleti in divisa: i programmi per l'eccellenza di Claudio Culasso

17

Judo - Memorie di un Judoka di Bruno Carmeni

19

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

stampa@fjlkam.it

Gli articoli dovranno avere una lunghezza di 60 righe ed essere a contenuto tecnico agonistico. L'invio deve essere corredato da almeno due fotografie complete di didascalia.

Gli articoli devono essere firmati.

La redazione di Athlon si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale.

I primi due Campioni Italiani Master sono Stefano Bani e Cristiana Pallavicino

di Stefano Stefanel



Nella splendida cornice della Zoppas Arena di Vittorio Veneto si è ufficialmente concluso il 1° Campionato Italiano Master, ed è partito il 2°. A Vittorio Veneto sono stati infatti premiati i vincitori dell'edizione 2009 del Campionato Italiano, che si è svolto al meglio delle sei prove. Contestualmente, ha preso il via anche il campionato 2010 con una gara a cui hanno preso parte oltre 100 judoka di tutta Italia.

Le sei prove del 2009 hanno toccato Vittorio Veneto (febbraio), Foligno con la prova annullata (marzo), Nimis nei pressi di Udine (aprile), Bergamo (ottobre), Prato (dicembre) e Roma (dicembre).

In campo maschile, la classifica 2009 ha visto al via 143 judoka master. La vittoria è andata a Stefano Bani, toscano dell'Athletic Club Scandicci, che ha ottenuto cinque primi e un secondo posto. Dietro di lui a pari merito al secondo posto Cesare Busini del Centro Ginnastico Torino e Giuliano Casco del Judo Kuroki Tarcento.

In campo femminile, la vittoria è andata alla campionessa Europea e Mondiale Master Cristiana Pallavicino dell'Eisho Roma, seguita da Angela Tassi del Judocenter Parma e da Enrica Cattai del Kodokan Vittorio Veneto.

Assegnati anche i premi del 4° Trofeo Master Italia maschile, vinto dal piemontese Oscar Virano (Judo Valle Maria), seguito da tre atleti a pari merito: Giulio Bonelli (Judokwai Amiatino), Riccardo Santin (Judo Club Capelletti Brescia) e Luigi Nazzarri (Banzai Cortina Roma).



I due Campioni Italiani Master 2009, Bani e Pallavicino, con l'autore dell'articolo

22° Trofeo internazionale Romagna Judo 2009

di Beatrice Bizzini

Al Palazzetto dello Sport "Palabanca di Romagna" di Lugo, nelle giornate del 10 e 11 ottobre, si è svolta la 22ma edizione del "Trofeo Internazionale Romagna" di judo, classico appuntamento organizzato dal Team Romagna Judo del maestro Paolo Berretti, gara valevole come quinta prova del circuito Italia per la categoria Esordienti.

Hanno presenziato alla gara e portato i loro saluti il Consigliere Nazionale Gaetano Minissale (nella foto), l'assessore allo Sport di Lugo Orietta Toschi, il Vice Presidente Regionale FJLKAM del Settore Judo Antonio Amorosi e il Presidente del C.S.I. Dott. Andrea Lami.

La manifestazione è stata un successo per la numerosa partecipazione di atleti, i contenuti tecnici e la qualità del judo praticato, per l'organizzazione e l'affluenza di pubblico.

Sui tatami del Palasport lughese hanno gareggiato 644 atleti appartenenti a 119 società e gruppi sportivi, con una rilevante partecipazione internazionale di atleti e rappresentative provenienti da Polonia e Romania.

Gli atleti del maestro Berretti hanno ottenuto risultati eccellenti, consentendo al Team Romagna Judo di conseguire il primo posto nella classifica generale. Nella giornata di sabato 11, prima giornata del trofeo, sono stati impegnati sui tatami 240 atleti appartenenti alle categorie Juniores, Seniores, Master ed Esordienti A.

Per il Team Romagna Judo, tra i Seniores, Tania Ferrera (+70kg) ha conquistato la medaglia d'oro, Danilo Naldi (90kg) l'argento, Fabio Pucci (60kg) il bronzo; al quarto posto Fabrizio Campanale (+90kg) e al quinto posto Davide Lanzoni (73kg).

Tra gli Juniores, medaglia d'oro per Fabio Miranda (81kg), Karim Gharbi (90kg) e argento per Federica Tuccio (70kg), al quinto posto Umberto Bartolotti (73kg).

Per gli Esordienti A, Federica Ristuccia (57kg), Alessandro Graziano (+73kg) e Sofia Ghiselli (63kg) hanno conquistato la medaglia d'oro, l'argento per Claudia Perrone (40kg) e Mirko Monforte (66kg), il bronzo Leonardo Landi (45kg) e Maria Laura Ricci Petitoni (44kg).

Nella giornata di domenica 12 sono stati impegnati sui tatami 400 atleti appartenenti alle categorie Esordienti B ed Cadetti.

Per il Team Romagna Judo nella categoria Esordienti B hanno conquistato l'argento Janis Morara (73kg), il bronzo Morgan Toschi (+81kg).

Per la categoria Cadetti bronzo per Gabriel De Luca (60kg) e al quinto posto Marika Monforte (57kg).

Hanno partecipato con buone prestazioni, per la categoria Senior Alessandro Circassia, per la categoria Juniores Kristiano Prifsti, per la categoria Esordienti



Gli Organizzatori con il Consigliere Minissale

B Claudio Monti, Alessio Cimatti, Jacopo Benvenuti, Michele Raffoni, Sergio Pyhz, Valentina e Cristina Merenda, per la categoria Esordienti A Enrico Bugaroli, Andrea Calura, Lorenzo Tatillo, Nicola Maiorano e Davide Marino.
Appuntamento quindi al prossimo anno!!!!

Classifica società:

- 1° A.S.D. Team Romagna Judo
- 2° A S Banzai Cortina Rm
- 3° Judo O.K. Arezzo
- 4° Asd Geesink Team
- 5° Cus Siena
- 6° Centro Sportivo Village Asd
- 7° Kodokan Judo Cecina
- 8° Asd Judo Kodokan S. Angelo
- 9° Kyu Shin Do Kai Pr
- 10° Asd Budokan Istitute Bologna



RISPARMIA FINO A 100 EURO!



FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA GOLFISTICA GIOVANI ALTA MONTAGNA

Porta con te la Licenza Federale Fijlkam

È facile risparmiare il **10%** su tutti i tuoi acquisti: porta la Licenza Federale Fijlkam in tutti i punti vendita convenzionati e chiedi la **BasicCard**. Puoi utilizzare lo sconto anche da casa acquistando on-line sul sito www.theGigastore.com! Lo sconto è valido **sempre**, anche durante i saldi e le vendite promozionali, fino a un massimo di 1000 euro di acquisti.



Solo vantaggi.

La convenzione è valida nei seguenti negozi:

ROBE DI KAPPA

SUPERGA

K-WAY

ROBE DI KAPPA

KappaOUTLET

theGigastore.com

SPACCIO
shopping intelligente

Per scoprire il punto vendita più vicino vai su www.basiccard.net e clicca su store locator.
Offerta valida fino al 30 novembre 2010

Per gli acquisti on-line, collegati al sito www.theGigastore.com e clicca "Login"; se non sei ancora registrato, iscriviti subito; all'interno del form di registrazione (subito dopo i tuoi dati anagrafici) clicca su "Attivazione Codice Privilegio Discount" e digita 913314594714; clicca "Inserisci" e poi "continua" o "aggiorna". Lo sconto sarà subito attivo.

Trofeo Athena a Modigliana

a cura del Gruppo Lottatori Mori - Ufficio Stampa

Si è disputato domenica 21 febbraio a Modigliana il 23° Trofeo Athena di lotta libera e greco romana riservato alle categorie giovanili. Trasferita con partenza prima dell'alba, per arrivare puntuali alle operazioni di peso e poi via con gli incontri.

Si è cominciato alle 9 per terminare con l'ultimo incontro verso le 16. Una giornata all'insegna dell'agonismo, dell'amicizia e del tifo dal bordo materassina.

Ad accompagnare il gruppo di 16 atleti, Kirk Valentini, Claudio Passamani e Daniele Pedrotti, Al termine della giornata i risultati individuali hanno portato il Gruppo Lottatori Mori al quinto posto della classifica a squadre un ottimo risultato considerate le società classificate nei primi quattro posti. Questi i singoli risultati ottenuti dagli atleti moriani. Nella lotta femminile under 17, terzo posto nei kg 50 per Leila Ferchichi nei kg 50 ottimo secondo posto per Sarra Ferchichi e nei kg 65 scontro al vertice per le sorelle Piffer, dove Cristina conquista il primo posto mentre Silvia si deve accontentare del secondo. Nella categoria fanciulli quinto posto pari merito per Erik Napolitano e Omar Ferchichi nei kg 32, ottimo primo, per Edgar Simoncelli mentre Matteo Beltrami si piazza terzo nei 27 kg, sempre nei fanciulli kg 35, tra un nutrito gruppo di maschietti troviamo Camilla Bertolini che, per nulla intimorita, ha dato filo da torcere a tutti gli avversari e si è piazzata al settimo posto; nei kg 42 stretto secondo posto per Federico Carbone superato solo in finale da un atleta di Faenza.

Passando alla categoria under 14, troviamo nei kg 33, al quinto e settimo posto rispettivamente, Tommaso Beltrami e Luca Bottanelli, nei kg 48 ottavo posto per Giacomo Bertolini, sul terzo gradino del podio nei kg 57 Mattia Bianchi mentre sul podio dei kg 62, stretto tra due atleti del Lotta Club Rovereto troviamo Uelid Ferchichi ed appena fuori dal podio al quarto posto Mattia Zanini.

Una bella manifestazione, è stato il commento dei tre Tecnici, ed un'ottima preparazione in vista dei Campionati Esordienti in programma il primo fine settimana di marzo proprio in Trentino ed organizzati dal Gruppo Lottatori Mori.



Seminario "alti gradi" per tecnici lombardi di judo graduati dal 6° dan in avanti

testo e foto di Emanuele Casali



Ha avuto strepitoso successo il Seminario "Alti Gradi" riservato ai tecnici graduati cintura bianca e rossa della Lombardia organizzato dal vicepresidente regionale Fijlkam, maestro Santo Pesenti.

Il raduno è avvenuto nella palestra Bu-Sen di Arcore il 9 Gennaio 2010, ed ha potuto contare sull'accurata organizzazione del maestro Adelio Bottani che si ringrazia di cuore per l'ottima predisposizione fra cui anche un aperitivo *ante coenam*, e poi una cena al ristorante con una quantità di piatti e di portate a cui i judoisti hanno fatto compiaciuta festa.

Il seminario ha avuto schietto successo per almeno due ragioni:

1. la numerosa partecipazione degli insegnanti di judo cosiddetti "alti gradi" della Lombardia
2. la partecipazione dell'amministrazione comunale di Arcore.

Situazioni siffatte trasmesse all'esterno non possono che giovare alla causa globale del judo. E il judo, e la sua diffusione e promozione, sono l'obiettivo primario del vicepresidente regionale, Santo Pesenti, vulcanico Vicepresidente che ha azzeccato anche questa iniziativa, forse unica in Italia.

E anche così apprezzata che nei dialoghi fra i presenti è emerso l'intento di promuovere due incontri all'anno degli "Alti Gradi". Si sta pensando ad una sessione estiva, magari con attrattive turistiche nei dintorni.

Erano presenti in ordine alfabetico:

1. Fulvio Aragozzini
2. Angelo Beltrachini
3. Adelio Bottani
4. Giampietro Brigatti
5. Orazio Castellan
6. Felice Cattaneo
7. Giorgio Facchini
8. Cristina Fiorentini
9. Claudio Fontana
10. Vittorio Franceschini
11. Giampiero Gobbi
12. Giorgio Lombardo
13. Giovanni Maganetti
14. Paolo Malaguti
15. Luciano Manara
16. Franco Minimo
17. Ubaldo Paschini
18. Giancarlo Peloso
19. Giacinto Pesce
20. Santo Pesenti
21. Armando Santambrogio
22. Luciano Talamona
23. Graziano Viganò
24. Fernando Poletti, maestro benemerito 5° dan.

Il sindaco di Arcore Marco Rocchini e l'assessore allo sport e alla cultura Vittorio Perrella hanno espresso la propria soddisfazione e quella dell'amministrazione comunale per l'opportunità di ospitare un evento di così alto calibro tecnico e sportivo; hanno ringraziato il maestro Bottani per il suo impegno coi ragazzi. E hanno dimostrato apprezzamento per il Judo e per



Da sinistra, il Maestro Bottani, l'Assessore Perrella, il Sindaco Rocchini e il Maestro Pesenti



Alcuni Judoisti alti gradi: da sinistra, Angelo Beltrachini, Santo Pesenti, Graziano Viganò

l'iniziativa con un tangibile segno di riconoscimento, donando per ogni partecipante un portachiavi con pila a luce blu, e tre libri sull'emblema di Arcore: la moto Gilera nel suo centenario.

E sono cominciate le ostilità sul tatami in un clima davvero di grande rispetto reciproco, di grande ascolto delle esperienze altrui, di grande attenzione ad ogni esecuzione.

Pesenti introduceva alcuni spunti e il gruppo analizzava, discuteva, si animava proficuamente. Come ad esempio intorno all'appassionante tematica: cadute sì, cadute no, cadute sì e no. E poi: le articolazioni, gli esami di cintura nera, il lavoro in palestra, e altro.

Sempre professionale la direzione del tatami da parte di Angelo Beltracchini.

Santo Pesenti ha voluto inoltre riconoscere la partecipazione al seminario e l'attaccamento alle attività regionali - tutte volte alla diffusione dello sport Judo secondo le direttive della Fijlkam - consegnando ai presenti un gadget molto appropriato: un ombrello bianco e rosso con il logo del Judo della Lombardia e l'indicazione e la data dell'evento.

I presenti hanno davvero gradito e ringraziato Pesenti per la sensibilità e per la dinamica attività che svolge.



Il gruppo delle Cinture bianca e rossa della Lombardia

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

XXIII campionato italiano a rappresentative regionali

testo e foto di Cristina Di Raimondo



Presente la Puglia a questo importante incontro nazionale che non solo esalta lo spirito agonistico degli Atleti Fijlkam, ma crea soprattutto un'amalgama in ogni regione che porta in campo i migliori Atleti nelle specialità Kata e Kumite.

Ben quattro le squadre schierate tra maschile e femminile sia nei Kata che nei Kumite.

Le due squadre maschili sono riuscite ad ottenere la qualificazione ai Campionati Europei in programma a Varsavia nei giorni 29 e 30 maggio prossimi. Risultati di tutto rispetto da segnalare: il primo posto di Elisabetta Gramegna, il terzo posto di Lucia Bucci, il primo posto di Leonardo Volpe, il secondo posto de Loris Di Bello e i terzi posti di Pietro Lorusso e Leonardo Valente.

Il Vice Presidente Sabino Silvestri si è congratulato con Atleti e Tecnici per il risultato raggiunto a cui si è aggiunto anche il plauso del Presidente Regionale M° Francesco Saverio Patscot con l'auspicio di fare assurgere il Karate pugliese a sempre più alte mete, grazie al lavoro profuso dagli Atleti ed ai loro Tecnici come i Maestri: Nicola Simmi, Marco Romanazzi, Giuseppe D'Arpa, Antonio Di Serio ed altri collaboratori regionali.

La rappresentativa pugliese al XXIII Campionato Italiano a Rappresentative Regionali



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

青春

SEISHUN



VITTORIA del risparmio!
Un prezzo da
IPPON !!!

Judogi giovanili per debuttanti

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

Set completo: giacca, pantalone e cintura

青春



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

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363

www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it

2° STAGE IN LIBIA

diario 28 gennaio - 14 febbraio 2010

testo e foto di Giuseppe de Berardinis

Invitato per la seconda volta dalla Federazione Libica a tenere uno Stage di Judo a Tripoli e Misratah, accetto ben volentieri.

Arrivo da Roma il 28 Gennaio sera.

Il 29 e il 30, come da precedenti accordi, assisto alla Finale del Campionato Nazionale di Judo per tutte le classi di età, che si articola in due giorni.

Ho il compito di prendere alcune note tecniche, che comunicherò a gara terminata.

Il 31 iniziamo il primo corso in un grande centro sportivo, diverso dalla sede dello scorso anno, vicino al Palazzo delle Federazioni Sportive.

Molti i visi per me nuovi. Per alcuni giorni c'è la Nazionale libica quasi al completo, che poi si sgancia perché ha un impegno in Tunisia. Comincio con il Katame no Kata e, man mano che si avanti, illustro i non pochi spunti tecnici per rispolverare i fondamentali della lotta a terra, come già programmato con i Dirigenti della Federazione Libica.

Insegnanti tecnici ed Atleti, giovani e meno giovani, sono tutti molto volenterosi, fanno domande, si impegnano e non si lamentano del lavoro che è piuttosto duro.

Vado avanti così anche il mattino dopo, ma con un gruppo più ristretto di allievi fino al 6 Febbraio, quando si parte per Misratah, 200 km ad est di Tripoli.

La Città è più piccola ma anche qui abbiamo un altro grosso Centro polisportivo, che mi dicono verrà a breve ricostruito del tutto.

L'area per il tatami non è come a Tripoli, ma si può lavorare bene, tutti arrivano molto prima dell'inizio del corso e così faranno fino all'ultimo giorno.

Inizio con il Nage e con tutte le sue implicazioni per la pratica di tutti i giorni.

Anche a Misratah, come concertato con i Dirigenti Nazionali, si usa il kata per rispolverare e/o approfondire tutti i fondamentali del tachi waza.

Rimangono a guardare anche i ragazzini dei corsi giovanili, e per tre volte mi fanno chiedere dagli insegnanti di far lezione anche a loro; inizio quindi un'ora prima, con piacere. Molti di loro chiederanno di poter rimanere anche





per provare il Nage no Kata.

L'11 Febbraio sono a Tripoli di nuovo.

Il 12, un ripasso di Katame per alcuni dei partecipanti del primo corso effettuato la settimana precedente; noto che hanno fatto già buoni progressi.

Il 13 Febbraio, esami di graduazione per 7 candidati: uno per il 3° DAN, due per il 2° DAN, quattro per il 1° DAN. Iniziamo alle 17.00 e terminiamo dopo le 23.00.

Il 14 mattina, riparto per l'Italia.

In genere, hanno tutti una vera ammirazione per il nostro Paese. A me, ospite straniero, non sono mancate le occasioni per apprezzare i diversi aspetti della loro vita sociale, con momenti conviviali, visite a mercati, al Museo Nazionale di Tripoli ed a località caratteristiche.

Le impressioni che ho ricevuto sono, come per lo scorso anno, molto positive. Ho incontrato persone rispettose, cordiali e che hanno molta determinazione, vogliono crescere e non cercano le scorciatoie...

Amano la conoscenza più che i titoli, e credo anch'io che sia il modo migliore per andare avanti.



A.S.D. Porta Sole - trent'anni di cultura e di sport

di Alessandro Lupi



SERVIZI

L'A.S.D. Porta Sole ha celebrato il suo trentennale (1979 – 2009) con la rappresentazione "L'Arpa Etrusca". Per la descrizione di questo lavoro, ci avvaliamo della recensione che ne ha fatto una delle attrici protagoniste, Antonella Ubaldi, dirigente scolastica della scuola media San Paolo:

"L'Arpa Etrusca di Alessandro Lupi è un testo che sacralizza la storia esaltando il valore dei simboli cui gli uomini attraverso il tempo hanno attribuito significato.

E simbolici sono i segni che accompagnano la narrazione: la lotta per il coraggio, la danza per il sacrificio e la speranza, il canto per il sublimarsi delle emozioni fino al pathos intenso in estensione e profondità, l'arpa a simboleggiare il senso del viaggio più ancora della meta e infine la parola da cui tutto si origina nell'addensarsi del pensiero. L'autore esprime la molteplicità del sentire umano per mezzo di molteplici linguaggi, evocando la religiosità dalla notte dei tempi quando ancora la luce riposava nel segreto prima di accendere tutte le cose. È un testo complesso e semplice al tempo stesso perché la complessità nasce dalla semplicità e avvolge la sue spire su ogni cosa rendendola immortale, anche quando è oscura.

L'autore con questa opera ci propone un viaggio nell'animo più che nel tempo, dalla profondità verso l'alto e tutti noi gliene siamo grati". Questo spettacolo, inserito nel Progetto Etruscan Games, rappresenta la sintesi del lavoro svolto in trent'anni di attività dall'Associazione che ho avuto l'onore di fondare.

Gli Etruscan Games fanno parte di un programma che da sempre si propone obiettivi di tipo:

culturale, con l'approfondimento del messaggio olimpico attraverso lo studio di opere artistiche e letterarie dei popoli del passato; sportivo, che vede impegnati gli atleti dell'Associazione in competizioni agonistiche che offrono alla città di Perugia risultati importanti, conseguiti anche in gare nazionali e internazionali; etico, poiché l'azione educativa si basa principalmente sull'autocontrollo, sull'impegno nell'azione agonistica, sul coraggio nell'affrontare situazioni difficili, sulla perseveranza nel conseguire gli obiettivi scelti.

Il consigliere nazionale Fijlkam Luciano Alberti, a nome del presidente Nazionale Matteo Pellicone, ha consegnato a chi scrive la nomina a Maestro Benemerito "... per il costante e qualificato impegno offerto per lo sviluppo della disciplina della lotta olimpica".

Hanno preso la parola molte personalità del mondo cittadino della cultura e dello sport fra i quali: l'assessore allo sport del Comune di Perugia Ilio Liberati, il Presidente del CONI Domenico Ignozza, l'Assessore al Bilancio della Provincia



di Perugia Ornella Bellini, il M° Massimo Bistocchi Direttore Generale della Nazionale Ju-Jitsu e consigliere dell'A.S.D. Porta Sole, che hanno sottolineato il valore umano e sportivo dell'opera svolta dall'Associazione in questi trent'anni.

Sono intervenuti fra gli altri il Presidente onorario della FIJKAM umbra M° Ernesto Giaverina, il consigliere Bruno Arcelli, la Responsabile dell'Ufficio Scolastico Regionale Caterina Piernera, il VicePresidente del CONI Paolo Taddei, i medici dello sport Paolo De Bigontina e Stefano Brando.

Hanno interpretato l'Arpa Etrusca in veste di narratori Antonella Ubaldi, Raffaella Bottauscio e Michele Rosati, mentre Rachele Springola si è esibita all'arpa; Cristina Castellani e chi scrive hanno eseguito i canti, Silviu Androne, Riccardo Basili, Josè Hurtado, Elisa Mazzetti, Marius Popa, Michele Rosati, Emanuele Solinas sono intervenuti come lottatori; Elisabetta Ricci ha curato le coreografie danzando insieme a Cristiana Motti, Luisa Piro, Silvana Ortu



Il presidente dell'A.S.D. Porta Sole Alessandro Lupi, il direttore generale dell' A.I.J.J. Massimo Bistocchi, il dr. Mauro Paltracca, il cav. Bruno Arcelli



Gli artisti che hanno rappresentato la prima teatrale de "l'Arpa Etrusca"

FIJLKAM 
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Atleti in divisa: i programmi per l'eccellenza

di Claudio Culasso

Con la seduta di allenamento svoltasi lo scorso 8 dicembre 2009 presso la Palestra del Centro Sportivo della Guardia di Finanza di Castelporziano (Roma) si è concluso il programma di lavoro del 2° Semestre di karate degli "Atleti in divisa". Tale attività, voluta dal Professor Giuseppe Pellicone, Vicepresidente Vicario della Federazione e Vicepresidente della Federazione Mondiale Karate, ha offerto l'opportunità agli Atleti appartenenti ai Gruppi Sportivi Militari ed ai Corpi dello Stato, per la maggior parte componenti della Squadra Azzurra, di allenarsi tra loro, mettendo a confronto i loro valori tecnici per una crescita comune.

Tutto ciò, cercando di armonizzare i contenuti tecnici di tale attività con quelli della Squadra Nazionale, nell'ambito di un programma che prevedeva dodici sedute di allenamento distribuite in un periodo che andava dal mese di settembre sino a dicembre 2009. Pertanto, considerando che tale periodo era lontano da competizioni di rilievo, si è potuto sviluppare -attraverso una doppia seduta settimanale e a settimane alterne- un allenamento di richiamo tecnico sui fondamentali, che ha consentito di affinare ulteriormente il bagaglio tecnico già evoluto, quale quello degli Atleti in divisa, secondo il principio della "buona forma", elemento essenziale per la valutazione della tecnica.

A conclusione di questo 2° Seminario, l'esperienza si ritiene ancora una volta riuscita, anche perché sono state ottimizzate le sedute di allenamento, aumentandole a livello di cadenza mensile -come già detto- da uno a due appuntamenti in settimane alterne. Tali allenamenti sono stati condotti dai Tecnici Federali i Maestri 6° Dan Claudio Culasso per il kumite e Cinzia Colaiacomo per il kata, con la presenza costante come osservatori dei Tecnici accompagnatori dei vari Gruppi Sportivi, i quali hanno condiviso i contenuti tecnici trattati durante le lezioni. In particolare erano presenti Vincenzo Riccardi (C.S.Carabinieri), Christian Verrecchia (G.S. Fiamme Oro), Andrea Torre (Fiamme Azzurre) e Antonio Citi (ASD Esercito -187° Folgore).

Programma stagione sportiva 2010

Con l'inizio della stagione sportiva 2010 gli allenamenti per gli "Atleti in divisa" sono stati programmati in base al Calendario Federale, che prevede, nel periodo gennaio-luglio, una serie di Raduni Collegiali e Seminari, oltre ad importanti appuntamenti agonistici sia a livello nazionale che internazionale.

Ciò premesso, tali allenamenti si svolgeranno seguendo una preparazione rivolta alle competizioni sin dal mese di gennaio, alternando gli stessi ai vari Raduni Collegiali organizzati dalla Federazione in previsione di una stagione agonistica che per gli Azzurri si prospetta ricca di importanti appuntamenti, come in particolare la partecipazione al 45° Campionato Europeo di Atene in maggio, al 1° Martial Arts e Combat Sports Games di Pechino in agosto, al 19° Campionato del Mediterraneo di Istanbul per culminare in ottobre con il 7° Campionato del Mondo di Belgrado.

Pertanto, si dovranno considerare i diversi impegni agonistici, gestendo al meglio le risorse energetiche degli Atleti, con carichi di lavoro adeguati, che tengano conto delle gare e del rispetto dei necessari tempi di recupero.

Per quanto riguarda i contenuti tecnici, in maniera più specifica verranno effettuati lavori sulla "difesa attiva" con lo studio sugli spostamenti, parate





e finte, e il conseguente atteggiamento tattico da adottare sul pressing da parte dell'avversario, utilizzando a tal fine spazi ridotti di superficie di gara, per aumentare il livello di attenzione e i tempi di reazione. Prima di tali allenamenti tecnico-tattici, si svolgerà sempre una seduta di preparazione sulla mobilità articolare, alternata al potenziamento muscolare e sulla stabilità a livello propriocettivo (equilibrio monopodalico), utilizzando i distretti muscolari specifici delle tecniche di gambe, seguendo il metodo della segmentazione della tecnica (caricamento veloce con corretta rotazione del piede di appoggio e successiva estensione lenta della gamba) sulle due traiettorie di calcio in mawashi ed uramawashi, mantenendo sempre una corretta postura. Gli stessi esercizi dovranno essere effettuati in coppia con il partner, per verificare la corretta applicazione (traiettorie e distanza), curando le parate e i contrattacchi, a velocità massimale, secondo il principio della "trasformazione" della tecnica (adattabilità della situazione).

Ogni seduta di allenamento verrà completata con prove specifiche alla competizione come quelle di "interazione", che costringono l'Atleta a seguire un allenamento di alta intensità e di notevole impegno neuro-muscolare, oltre che di resistenza fisica specifica.

Per concludere possiamo affermare proprio all'avvio della stagione che i buoni propositi della vigilia ci sono tutti e che il valore tecnico espresso dai nostri Atleti sino ad ora fa bene sperare: anche se mantenere l'eccellenza a quel livello cui loro ci hanno abituati sarà un'impresa tutt'altro che facile.

Forza Azzurri!



I tecnici Culasso e Colaiacomo ritratti con i partecipanti al Corso

Memorie di un Judoka

di Bruno Carmeni

Nella seconda metà degli anni sessanta, dopo la mia partecipazione come atleta all'Olimpiade di Tokyo 1964 (prima apparizione del judo ai Giochi Olimpici) ho passato due anni da studente presso l'università di Tenri (Nara - Giappone), grazie ad una borsa di studio che il Maestro Noritomo Ken Otani mi fece mettere a disposizione per frequentare i corsi universitari di lingua giapponese, ma anche per affinare la pratica della disciplina.

Chi fu in realtà a rendere mettere a disposizione questa borsa di studio? Fu il secondo Papa della religione del Tenrikyo, il secondo Shimbashira Shozen Nakayama (1905-1969).

La località di Tenri, che si trova a 15 minuti di macchina dalla città di Nara, ha preso il nome da questa fede moderna. Infatti sebbene la maggioranza degli italiani pensino che Tenri sia il nome di un Judo Club essa è, in realtà, una religione. Tuttavia la città di Tenri è famosa anche per la sua università la quale vanta un forte settore judo definito "fucina dei campioni", grazie ai lunghi anni di insegnamento del compianto Maestro Yasuichi Matsumoto (9° dan e vincitore del 1° Campionato Giapponese di judo del 1948). Attualmente il professore di judo dell'Università di Tenri è il maestro Fuji, quattro volte consecutive Campione del mondo.

La religione del Tenrikyo nasce nel lontano 1838 nel paese di Tambaichi. I sindaci di vari paesi decisero di unificarsi ed assumere il nome Tenri derivante dalla religione del Tenrikyo, ma il secondo Shimbashira non era d'accordo nel mischiare le due cose. La volontà del popolo prevalse e così fu creata la città di Tenri. Il riconoscimento della nuova religione fu universale tanto è vero che il suo rappresentante ufficiale partecipa, fin dall'inizio ad opera di Giovanni Paolo II, all'incontro annuale fra tutte le religioni nella città di Assisi.

Il secondo Shimbashira ha portato avanti diversi grandi progetti: ad esempio fondò una casa editrice, la scuola di lingue, la biblioteca, il museo, l'università e anche l'ospedale più grande dell'Estremo Oriente. Quale studioso, si è occupato anche della ricerca teologica. Egli era noto, inoltre, come grande amico dello Sport e praticante il judo.

Il secondo Shimbashira, Shozen Nakayama, inizia la pratica del judo ai primi del '900; nel 1961 riceve l'8° dan per la sua passione e per la divulgazione del judo nel mondo, il 16 novembre del 1968 a Tokyo il presidente del Kodokan, Risei Kano, gli conferisce il 9° dan. Amava anche altri tipi di sport quali il rugby, il nuoto e lo sci. Aveva una visione mistica dello sport, infatti sosteneva che esso era una possibilità per ringraziare Dio di averci affidato il corpo in prestito. Ricoprì vari incarichi tra cui capo dell'Associazione Sportiva Giapponese, Consigliere della Federazione Nuoto Giapponese, Consigliere della Federazione Giapponese di judo. Questi suoi molteplici impegni hanno reso possibile l'inserimento nel curriculum di studi del college di Tenri dei numerosi sport che vengono praticati.

Solo pochi sono a conoscenza del suo contributo per la diffusione del judo nel mondo così come del suo impegno per farlo accettare quale disciplina ufficiale ai Giochi Olimpici di Tokyo 1964.



Dall'alto:
Bruno Carmeni, Geesink, Nakayama e Tempesta

Nakayama mentre esegue kesa gatame

Shozen Nakayama, con Brundage





Il signor Masaru Hayakawa, allora capo della Federazione Giapponese Judo Universitario, in un articolo apparso nel 1968 nella rivista "Nichinotomo" scrisse quanto segue: << Nel luglio del 1962, durante la preparazione dell'Assemblea Generale del CIO ad Atene, il capo del Comitato Olimpico Giapponese Shigeo Nakano disse: "il mondo del judo deve adoperarsi al meglio affinché questo sport venga incluso nei Giochi, pertanto propongo quali nostri delegati ad Atene il signor Shozen Nakayama ed il signor Hayakawa">>.

Durante l'Assemblea Generale del CIO si doveva prendere la decisione finale inerente le nuove discipline Olimpiche di Tokyo. Il signor Nakayama e l'allora Presidente del CIO Avery Brundage erano vecchi conoscenti in quanto entrambi collezionisti di antichità. Il signor Nakayama non parlò solamente con Brundage, ma con tutti gli altri membri del CIO e cercò di convincerli affinché il judo venisse accettato come disciplina Olimpica. La notte prima dell'ultimo giorno nel quale venivano decise quali discipline accettare, Nakayama incontrò di nuovo Brundage e promosse ancora un'ultima volta la causa del judo.

Quando il signor Nakayama ci raggiunse nella camera d'albergo ci disse: "l'ho pregato ancora una volta. Credo che le nostre probabilità siano buone." Allora gli chiesi: "come lo avete pregato?" rispose: "Gli ho semplicemente detto aiutami per il judo". Il giorno seguente venne reso noto l'esito della votazione: Il judo venne votato quale disciplina Olimpica!

Questa notizia ci giunse in albergo tramite un giornalista giapponese e suscitò uno spontaneo urlo di gioia. Soltanto Shozen Nakayama, che amava profondamente il judo e si augurava di tutto cuore che venisse promosso in tutto il mondo, poteva raggiungere una tale meta. Shimbashira disse: "nel mondo dello sport non vi sono confini di Stato, lo sport è un'ottima lingua per la comprensione internazionale". Basandosi sulle sue ricche esperienze sognava di poter promuovere, tramite questa disciplina, i rapporti di amicizia internazionali.

Il Tenrikyo cerca sempre di ricordare che la vita gioiosa promossa tramite il loro insegnamento fa sì che tutti gli esseri umani sono fratelli e che ciò diventi realtà in tutto il mondo. E se pensiamo che lo spirito del judo sta nel migliore impiego del corpo e dello spirito "seryoku zenyo", e nell'aiuto, nella comprensione reciproca e nel miglioramento del benessere "Jita kyoei" allora il significato del judo per la vita gioiosa si chiarisce da solo.

Dopo i Giochi, occasione dell'incontro Giappone - Resto del Mondo che ha avuto luogo a Tenri il 27 ottobre 1964 (al quale ha preso parte il sottoscritto) il secondo Shimbashira nel discorso d'apertura disse quanto segue: "in ricordo dei Giochi di Tokyo oggi ha luogo un incontro di judo internazionale a Tenri. Sono molto contento che i circa 40 judoka di 10 nazioni che hanno partecipato alle Olimpiadi siano qui riuniti. Spero che tutti voi possiate cogliere questa occasione oggi quale scambio internazionale amichevole concentrandovi al massimo sulla tecnica eccezionale del judo, che avete portato avanti sino ad oggi. Questo sport si è sviluppato partendo dal Giappone per diventare un'attività internazionale.

Per poter assaporare veramente il judo e per poter promuovere i rapporti amichevoli fra di voi è importante che non pensiate tanto a quale nazione appartenete ma che vi concentrate soltanto nella tecnica del judo." Da questo saluto di apertura si può riconoscere che il desiderio del secondo Shimbashira era di avvicinarsi alla vita gioiosa anche tramite la pratica sportiva. Fu proprio in questa occasione che mi fece dono di una ciotola d'argento con la scritta e data dei Giochi Olimpici di Tokyo '64 e dell'incontro Internazionale di Tenri. All'interno è rappresentato il Sol Levante con la sagoma del Giappone. Inoltre mi regalò anche la riproduzione della chiesa madre

del Tenrikyo, una scultura in legno curata nei minimi particolari. Queste due cose, assieme a tante foto, le custodisco gelosamente. Sono immensamente grato al suo insegnamento ed al Tenrikyo non solamente per avermi dato la possibilità di studiare la lingua e di approfondire la pratica del judo, ma soprattutto agli insegnamenti di vita che mi hanno fatto più uomo e cosciente della nostra missione durante tutta l'esistenza.

