



LAZIO UNVS IN-FORMA

TUTTO PARTE DALLO SPORT

a cura della CONSULTA REGIONALE LAZIO-ABRUZZO

IL LAZIO IN-FORMA

Continua l'esperienza della diffusione bimestrale e nel ringraziare coloro che forniscono materiale e foto, porgiamo un particolare omaggio a chi lavora dietro le quinte, raccogliendo notizie, correggendo, componendo, impaginando e diffondendo il giornale.

Abbiamo a cuore un messaggio di pace, lo stesso valore sul quale si fonda lo sport: obiettivo di vittoria attraverso la competizione basata sul rispetto dell'avversario e delle regole, allo scopo di vincere nell'unione d'intenti.

Speriamo che la pace dello sport possa sempre più unire le persone in tutti gli ambiti, partendo dal nucleo familiare ed allargandosi a gruppi di lavoro ed amicizia, ai conterranei ed a tutti i popoli, con particolare rispetto per le persone attualmente in difficoltà, che subiscono sofferenze di perdita, guerra e devastazione.

SOMMARIO

ARTICOLO	PAGINA
Il saluto del presidente	2
Ride like a pro	5
Newsletter n.27	7
Newsletter n.28	8
UNVS Ortona, il debutto nazionale	9
I "Girasoli della Locride"	14
Karate – Specialità Kata (parte 1)	15

DALLA DELEGAZIONE REGIONALE

In riferimento alla recentissima comunicazione della segreteria generale, è necessario ricordare l'importanza e la rilevanza che l'Unione stessa rappresenta: la libera e volontaria associazione tra persone che credono nei valori dello sport e tutto ciò che una vita dedicata all'attività sportiva insegna. La forte e capillare diffusione dell'interesse che crea lo sport in ciascuna sua accezione ed il modello di vita che rappresentano gli sportivi, siano professionisti, dilettanti, amatori o dirigenti, coinvolge un grande pubblico. Inoltre rappresenta la motivazione di fondo per la quale le persone s'associano alle nostre sezioni, essendo queste l'espressione territoriale sia della mission dell'Unione stessa, che delle potenzialità espressivo-realizzative del libero associazionismo. Il punto centrale è sempre lo sport in tutte le sue accezioni: si palesa la volontà di stare insieme per celebrarlo, esplicitando così la funzione dell'Unione sull'intero paese, dal nucleo del nazionale alle emanazioni territoriali, le sezioni. E quindi eventi sociali e manifestazioni sportive possono divenire il momento d'incontro tra gli organismi nazionali e quelli sezionali, dando reciprocamente lustro e rilevanza alle attività sociali. Quindi la condivisione che nasce dalla partecipazione agli eventi di carattere nazionale, regionale o territoriale, conferisce lustro e rilievo a tutti gli associati ed all'Unione stessa. Invito ancora ogni sezione a comunicare alla Delegazione il loro calendario annuale, inviando articoli e foto a questo periodico d'informazione. Buona continuazione.

UNVS

IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Abbiamo ritardato l'uscita di questo numero allo scopo di riportare il saluto del presidente all'assemblea di Milano.

Siamo giunti ad un anno dall'insediamento, spesso mi capita di pensare, come a tutti, che il tempo voli via troppo velocemente, ma questa volata un anno mi è sembrato un secolo.

Sono state tante le cose di cui occuparsi e tante le responsabilità che hanno riempito le mie giornate alla presidenza di UNVS.

Avrei voluto ascoltare ogni voce, raccogliere ogni indicazione, fare sempre la scelta giusta, saper rispondere a qualsiasi richiesta, ma non è sempre facile gestire una macchina grande e complessa come la nostra, soprattutto se l'obiettivo è la soddisfazione di ciascuno.

La priorità, fin dall'insediamento, è stata quella di modernizzare la struttura, eliminare le criticità, correggere ciò che rendeva il sistema un po' pesante e sotto alcuni aspetti non perfettamente funzionale, il tutto però senza cancellarne il passato, valorizzando il lavoro fatto da chi ci ha preceduti e senza alterare la natura e la missione dell'organismo. In sintesi abbiamo cercato di lavorare dentro la bella cornice già definita con una parziale opera di restauro e cesello.

Ci siamo riusciti? Il percorso è ancora lungo, ci eravamo dati il tempo di un mandato e per adesso siamo ad un quarto di esso. Tanti passi sicuramente li abbiamo fatti e tante scelte le abbiamo compiute, alcune anche difficili, forzando la resistenza di chi, più attaccato alla tradizione, talvolta ci ha scoraggiati, ma continuiamo a dimostrare l'utile ricaduta delle decisioni prese.

In questo inizio di percorso non ho potuto contare non solo su tutta la dirigenza, ma anche sulla precedente gestione che ci è stata accanto, supportandoci, specialmente all'inizio, con consigli e indicazioni importanti.

L'anno era iniziato con la recrudescenza della pandemia, che ha continuato ad essere un ostacolo per la socialità fra i nostri soci e per la normale funzionalità delle sezioni. Fortunatamente in questa primavera le cose sembrano andare un po' meglio e malgrado il mondo non ci conceda gran che per cui stare allegri, la possibilità di riprendere una vita relazionale normale ci aiuta anche nella ripartenza dell'attività socio-sportiva. Questo spiraglio di speranza, unitamente al buon lavoro fatto dai vicepresidenti d'area, dai delegati regionali e dai presidenti di sezione, ha permesso una sufficiente tenuta del numero delle iscrizioni che, malgrado tutto, nel 2021 ha registrato un valore positivo, con adesioni di soggetti con un'età sostanzialmente più bassa della media attuale.

Il mio maggior desiderio è stato, fin dall'inizio, dialogare direttamente con tutte le sezioni e non solo con i consigli direttivi, ma con tutti i soci, con la duplice finalità di capire le peculiarità ed il lavoro che ciascuna sezione compie sul proprio territorio e di poter dare risposte a domande, dubbi, incertezze per il futuro, che mi giungono da molti nostri iscritti. Ho incontrato insieme a tutto il consiglio nazionale e al segretario generale le sezioni del Lazio e dell'Abruzzo in

una riunione molto partecipata a Roma, quelle del Veneto durante la bella Festa atleta dell'anno di Verona, quelle toscane recentemente a Pisa. Un percorso che conto di proseguire in modo sempre più serrato.

Questo filo diretto con i nostri iscritti lo abbiamo implementato anche grazie alle News letter che periodicamente, circa una volta ogni due settimane, inviamo a ciascun socio di cui abbiamo un riferimento mail, per far sapere cosa avviene in casa UNVS e condividere con tutti ogni notizia che arrivi da qualsiasi angolo d'Italia.

Ritenendo che la comunicazione non sia fondamentale solo all'interno, ma debba servire a dimostrare chi siamo e cosa facciamo anche a chi non ci conosce, abbiamo iniziato, appena insediati ed a oggi già concluso, un grande lavoro di restyling di tutti gli strumenti informativi: un sito più fruibile e veloce, la gestione integrata delle pagine social (Facebook, Twitter, Instagram), la disponibilità del canale digitale Europa Web TV dove ci è stato garantito uno spazio che tutti potete usare, una nuova versione del giornale sociale e la progressiva formazione della figura di "addetto stampa" presso le sezioni, in grado di gestire nel modo più efficace i rapporti con i media locali.

Un altro grande impegno di questo anno è stata la revisione dei regolamenti di tutti i campionati a squadre, per renderli più chiari e per sanare quelle problematiche che riscontravamo creare, in alcune circostanze, contrasti fra le squadre partecipanti. All'interno dei campionati abbiamo anche regolamentato la gestione del calcio camminato avocandola al nazionale e costituendo una commissione aperta, composta da un membro per ogni sezione che abbia una squadra di tale disciplina. Al suo interno abbiamo selezionato un comitato esecutivo che si occuperà dell'organizzazione del campionato e di eventuali altri incontri o tornei. Grazie al contributo di alcuni soci ho intrapreso un percorso, presso la Lega dilettanti a Roma, per capire quali possibilità ci siano di far diventare la disciplina, della quale vogliamo mantenere la primogenitura, una Federazione.

In merito ai tornei, grande soddisfazione ci sta dando la novità del Master dei master, che insieme all'altra nuova iniziativa del Giro d'Italia UNVS, riscontra buon successo presso le sezioni che in tal modo danno ai loro soci ulteriori opportunità di fare attività sportiva e, al contempo, porta nuove iscrizioni.

Passando dall'aspetto sportivo a quello culturale, un altro bel fatto nuovo è l'adesione di UNVS al Premio Bancarella Sport del quale siamo riusciti a diventare membri di giuria, con un pacchetto di dieci voti, che corrispondono ad altrettanti giurati, che abbiamo selezionato fra i nostri soci in tutta Italia, i cui nomi, per adesso, sono secretati in base alle regole del concorso.

L'innovazione più impegnativa di quest'annata è stata però la modifica del sistema della tenuta della contabilità che è passata da semplificata a ordinaria. Inoltre la nuova normativa vigente ci ha imposto di redigere il bilancio consuntivo, che è a disposizione dell'assemblea, su appositi formulari previsti per le APS. L'aggravio di lavoro è significativo ed arriva proprio nel momento in cui la nostra segreteria si dimezza.

Eh si, a fine marzo abbiamo salutato Rina che, dopo quarant'anni con noi, è

andata in pensione. A tal fine abbiamo già predisposto i necessari supporti per Laura per garantire una gestione ordinata, chiara ed efficace della contabilità dell'ente, che si deve adeguare ai tempi e a leggi sempre più specifiche e stringenti, per le quali necessita avvalersi di un commercialista esterno esperto delle tematiche del Terzo settore.

La presenza di un commercialista garantisce anche un esatto inquadramento dei flussi derivanti dai finanziamenti del Ministero delle Politiche sociali per l'attività progettuale che è in espansione. È arrivato infatti il termine del progetto *Be active, stay young*, ma hanno preso il via *Bully free* per la lotta al bullismo e *LADO* contro la dispersione sportiva dei ragazzi.

A fianco ad essi abbiamo portato avanti i progetti finanziati da Sport e salute, realizzati anche quest'anno in partnership con altre tre benemerite del CONI. Nell'ambito degli organismi CONI, oltre ai buoni rapporti con la presidenza nazionale e con gli altri organismi benemeriti, UNVS ha assunto da quest'anno il ruolo di vicepresidenza nazionale del coordinamento di tutte le associazioni benemerite.

Insieme alle numerose novità, ovviamente anche il proseguimento delle attività tradizionali dell'Unione, a cominciare dal bellissimo premio agli studenti vincenti con le dodici borse di studio da 500 €, che quest'anno abbiamo consegnato in modalità ibrida, sia nella sede CONI di Milano, sia in diretta streaming dalla Sicilia ai ragazzi più distanti che altrimenti, per fare il viaggio, si sarebbero bruciati l'intero ammontare del premio.

E poi l'assegnazione dei riconoscimenti a soci e sezioni meritevoli, gli incentivi per la campagna soci, i protocolli d'intesa, in sintesi tutto quanto appartiene alla tradizione UNVS. Insomma ce l'abbiamo messa tutta per continuare a far splendere la nostra casa comune e per cercare di darle ancora più lustro.

A conclusione i ringraziamenti non sono solo d'obbligo, ma sono anche un piacere, perché il segretario generale, tutti i nove consiglieri nazionali, i revisori dei conti, i membri del collegio dei probiviri e della commissione d'appello, il mio predecessore presidente emerito e in ultimo, ma sicuramente per prime, le segretarie Rina e Laura, hanno collaborato costantemente alla riuscita di questo primo anno della nuova governante che, seppur nelle difficoltà del momento, ha sicuramente prodotto una mole di lavoro, che spero sia visibile e mi auguro possiate apprezzare.

Un caro saluto a tutti

Francesca Bardelli

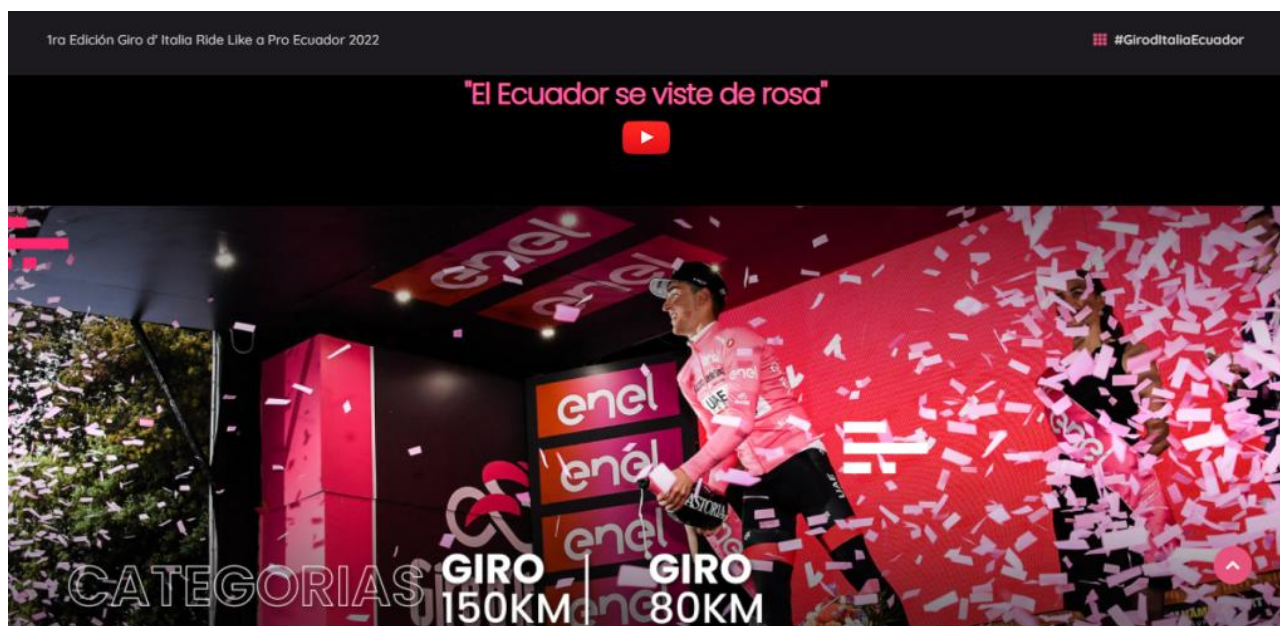


RIDE LIKE A PRO

Fonte: Ilquotidianolatinoamericano.com

Ride Like a Pro è la proposta con cui il tradizionale **Giro d'Italia** approda nella capitale dell'Ecuador. Ci sono infatti, attività sportive gastronomiche e culturali che avranno come epicentro Quito, nel mese di Luglio.

Con una stima di 4.000 ciclisti in azione, il **Giro d'Italia Ride Like a Pro** cerca di avvicinare i tifosi ecuadoriani verso la tradizionale corsa rosa, una



competizione che quest'anno arriva alla 105ª edizione sulle strade italiane nel mese di maggio.

‘La gara ufficiale sarà l’ambientazione di uno degli eventi sportivi internazionali caratterizzati perché in grado di far sorgere la passione e l’esperienza di vivere il ciclismo in un modo unico’, ha spiegato l’organizzazione, durante un evento che si è svolto in *Piazza San Francisco*, uno dei luoghi più iconici del bellissimo centro storico di Quito nonché patrimonio culturale dell’umanità.

L’evento si svolgerà dal 29 al 31 luglio, con attività e gare a con diversi percorsi, tra cui, 15, 40, 80 chilometri divisi per atleti e categorie, inoltre i bambini di età compresa tra 2 e 14 anni avranno la possibilità di godersi l’evento con prove di specialmente rivolte a loro.

Saúl Pacurucu, portavoce del Gruppo Squali, ex Console Generale dell’Ecuador a Roma proprietario della concessione del marchio Giro d’Italia Ride Like a Pro in Ecuador, dichiara ‘Sarà anche l’occasione, per portare in Ecuador una parte del famoso Made in Italy, un’esperienza irripetibile per tutti coloro che vogliono godere e conoscere lo stile italiano che è apprezzato in tutto il mondo’. Prosegue Pacurucu ‘Gli ecuadoriani sono dei grandi padroni di casa e siamo sicuri di poterci affermare come destinazione sportiva mondiale’.

Saúl Pacurucu, portavoce del Gruppo Squali, ex Console Generale dell'Ecuador a Roma proprietario della concessione del marchio Giro d'Italia Ride Like a Pro in Ecuador, dichiara 'Sarà anche l'occasione, per portare in Ecuador una parte del famoso Made in Italy, un'esperienza irripetibile per tutti coloro che vogliono godere e conoscere lo stile italiano che è apprezzato in tutto il mondo'. Prosegue Pacurucu 'Gli ecuadoriani sono dei grandi padroni di casa e siamo sicuri di poterci affermare come destinazione sportiva mondiale'.

Proprio a Genova il Giro d'Italia farà tappa in questa edizione, infatti, gli ecuadoriani di tutta Italia aspettano con ansia vedere il ciclista Richard Carapaz, vincere non solo la tappa genovese ma anche vincere nuovamente il Giro d'Italia 2022. Quindi, Quito vivrà le esperienze di altre grandi città come Shanghai, San Paolo e Messico, si spera di mantenere la concessione nel Paese fino al 2024. Lo scopo del Giro d'Italia Ride Like a Pro è quella di dare ai partecipanti l'opportunità di vivere un'esperienza unica e indimenticabile, includendo nelle gare chi pedala per pura passione e chi vive il ciclismo a livello competitivo, questo con l'obiettivo di trasmettere le emozioni di vivere una giornata da vero campione. spirito competitivo, divertimento, passione e atmosfera italiana: questi gli elementi che ogni concorrente 'porterà a casa' dopo aver partecipato al Giro d'Italia Ride Like a Pro.

6

De.- Ivonne Torres Tacle @davidpazmio /Tutti i Diritti Riservati 2022



Saúl Pacurucu, portavoce del Gruppo Squali, è stato Console Generale dell'Ecuador a Roma proprietario della concessione del marchio Giro d'Italia Ride Like a Pro in Ecuador



UNIONE NAZIONALE VETERANI dello SPORT

NEWSLETTER

Segreteria Generale

27 - 16/03/22

Un importante riconoscimento

Bra: insieme ai giovani nel mondo della scuola

Grazie al riconoscimento ufficiale di formatori rilasciato dal Ministero della Pubblica Istruzione, una bella opportunità si è ben concretizzata coinvolgendo la Sezione di Bra.

Sulla base di un'idea progettuale valutata meritevole di sostegno dalla Fondazione CRC (che ha creduto nelle potenzialità della Sezione ben coordinata dal Presidente Giuseppe Gandino ed alla fattiva collaborazione con l'Ufficio Educazione Fisica del MI di Cuneo sotto l'attenta regia organizzatrice del prof. Marcello Strizzi), si sono unite le forze, dando concretezza alla finale provinciale dei Campionati Studenteschi di Sci Alpino e Snow Board.

L'impegno messo in campo dallo staff dirigente della realtà associativa territoriale braidese ha permesso di centrare l'obiettivo primario del progetto, mirato alla crescita dei giovani basata su principi sani in un contesto allargato di comunità. Si è così dato attenzione ed evidenza al significato di termini come "responsabilità", "rispetto", "etica" e "fair play". Senza la necessità di esser campioni" come ha affermato il Presidente Gandino ben coadiuvato dal Segretario Giuseppe Sibona. La collaborazione con il massimo organo di Stato scolastico, il Ministero dell'Istruzione cuneese, è per l'UNVS di Bra un premio alle fatiche profuse per essere vicina al mondo dei giovani, le nuove leve di una Società in continua evoluzione e crescita.



Il podio della premiazione nella prova di Artesina con al centro il Prof. Paolo Gotta, anche lui da tempo nella squadra dell'UNVS Sezione di Bra

Le prossime scadenze per le Sezioni

26
MARZO

A Pisa si riunisce il Consiglio Nazionale in preparazione della Assemblea Nazionale in programma a maggio a Milano. Venerdì 25 il Presidente Bardelli incontrerà i Presidenti delle Sezioni della Liguria e della Toscana.

31
MARZO

Scade il termine utile (a norma del Regolamento delle attività Ludico Sportive approvato dal CONI) per l'iscrizione delle Sezioni ai prossimi Campionati Nazionali UNVS a squadre. Le Sezioni che intendono parteciparvi lo comunicano alla Segreteria Generale.

31
MARZO

A norma di Statuto al 31 marzo scade il termine per raccogliere le quote Soci 2022. Ovviamente la prima scadenza è legata al meccanismo di incentivazione che la Segreteria Generale ratificherà dopo il prossimo Consiglio Nazionale.

31
MARZO

È la data ultima utile alle Sezioni per inviare le loro notizie e foto alla Segreteria Generale per la redazione de "Il Veterano dello Sport" che chiude il numero di maggio che sarà distribuito ai soci all'assemblea di Milano.



UNIONE NAZIONALE VETERANI dello SPORT

NEWSLETTER

Segreteria Generale

28 - 22/03/22

Santa Tecla aggiunge un prestigioso "Ambasciatore" ai Soci della Sezione

Giusi Malato campionessa senza tempo

Con una breve cerimonia presso la struttura della piscina di via Zurria a Catania è stata consegnata a Giusi Malato, una dei due "Ambasciatori UNVS" che per il 2021 la Sezione "Santa Tecla" di Carlentini ha voluto gratificare con l'importante riconoscimento, attraverso la consegna del diploma e della tessera speciale. L'Unione Nazionale Veterani dello Sport ogni anno dà corpo ad un elenco qualificato di personaggi dello sport di vertice individuando nell'ambito del territorio delle Sezioni atleti o dirigenti di particolare prestigio sui quali poter fare conto come esempio e testimonianza dei valori sportivi. L'obiettivo dell'istituzione dello speciale elenco degli "Ambasciatori UNVS" è quello di inserire nell'ambito di tutte le Sezioni d'Italia dei personaggi che si sono distinti nel mondo dello sport nel corso degli anni e che godono di visibilità e popolarità presso il vasto pubblico al punto di diventare dei veri "Ambasciatori UNVS".



Hanno consegnato il riconoscimento alla Malato il Consigliere Nazionale Filippo Muscio, sempre vicino alla Sezione catanese, assieme ai Consiglieri della Sezione i soci Sferrazzo, Lundari e Caserta (nella foto). Erano presenti inoltre alla cerimonia oltre a Pietro Paolo Risuglia (membro della Commissione d'appello UNVS), la maggioranza dei soci della Sezione.

Giusi Malato (classe 1971) oltre ad essere una apprezzata professionista, vanta un curriculum di tutto rispetto in ambito sportivo: è stata infatti ottima pallanuotista e allenatrice di pallanuoto, in acqua giocando nel ruolo di centro-boa. Nel 2003 ha vinto, come prima donna, la "Calottina d'oro".

Dopo il ritiro avvenuto nel 2005, ha vinto nel 2008 da allenatrice lo scudetto e la Coppa dei Campioni. La sua storica squadra l'Orizzonte Catania, ha vinto in Italia 14 scudetti consecutivi e in Europa si è aggiudicata ben 6 Coppe dei Campioni.

In Nazionale Giusi vanta ben 255 presenze e con il cosiddetto "Setterosa" ha ottenuto l'oro alle Olimpiadi di Atene del 2004; 2 medaglie d'oro, 1 di argento e 1 di bronzo ai Campionati Mondiali; 4 ori, 1 argento e 1 bronzo ai Campionati Europei.

Su iniziativa del Presidente della Repubblica è stata anche nominata Cavaliere e successivamente Commendatore al merito della Repubblica Italiana.

Il conferimento della tessera di "Ambasciatore UNVS" della Sezione di Carlentini inaugura la stagione 2022 delle Sezioni italiane, chiamate, dopo le scelte del 2021, ad arricchire il prestigioso "albo" dei propri Ambasciatori, alimentando una galleria di grandi sportivi vicini ai valori della nostra Unione.

31
MARZO

A norma di Statuto al 31 marzo scade il termine per raccogliere le quote Soci 2022. Ovviamente la prima scadenza è legata al meccanismo di incentivazione che la Segreteria Generale ratificherà dopo il prossimo Consiglio Nazionale.

Scade il termine utile (a norma del Regolamento delle attività Ludico Sportive approvato dal CONI) per l'iscrizione delle Sezioni ai prossimi Campionati Nazionali UNVS a squadre. Le Sezioni che intendono parteciparvi lo comunichino alla Segreteria Generale.

È la data ultima utile alle Sezioni per inviare le loro notizie e foto alla Segreteria Generale per la redazione de "Il Veterano dello Sport" che chiude il numero di maggio che sarà distribuito ai soci all'assemblea di Milano.

UNVS ORTONA, IL DEBUTTO NAZIONALE

L'Unione Nazionale Veterani dello Sport, Benemerita del CONI, Sezione di Ortona celebra il suo debutto nazionale nel meraviglioso Teatro "Francesco Paolo Tosti" (ex *Teatro Vittoria*), un diamante incastonato in una corona romantica e tradizionale come solo la Città di Ortona può offrire, una città risalente al popolo dei Frentani, provvista di un importante scalo portuale commerciale nonché, di una delle più belle località balneari adriatiche, la Costa dei Trabocchi, il famoso litorale adriatico abruzzese che ispirò Gabriele D'Annunzio.

In questa cornice si è svolta la 1^ Cerimonia di premiazione dei Benemeriti e degli Ambasciatori dello Sport e del Sociale.

Il Presidente di sezione, dr. Franco Ribello, coadiuvato dal Segretario di Sezione ing. Franco Cespa, hanno dato vita ad un momento di grande commozione e di vero intrattenimento.

La platea di grande prestigio colmata da premiati e premianti di altissimo profilo sociale e istituzionale, è stata intrattenuta dal prof. Massimiliano De Cristofaro, Presidente del Dipartimento del Turismo Sportivo e Sociale di Opes (*patrocinante l'evento*), già Presidente della Sezione UNVS-CONI Roma Capitale, a sua volta cooperato dal dr. Andrea Frateiacchi, Presidente UNVS-CONI della Sezione Giulio Onesti, presente nella veste di Project Manager nazionale dell'UNVS.

Al fianco di Massimiliano De Cristofaro la straordinaria atleta Consuelo Mangifesta, pallavolista italiana, commentatrice tecnica nelle telecronache degli incontri di campionato e della nazionale italiana per conto della RAI, responsabile delle relazioni esterne, eventi e comunicazione della Lega Pallavolo Serie A femminile, premiata non solo per le prestazioni Atletiche ma per aver da poco prestato soccorsi a molte Atlete Ucraine in grave difficoltà.

La Città di Ortona, patrocinante l'evento, è stata rappresentata dal sig. Sindaco di Ortona, dr. Leo Castiglione il quale, dopo aver speso alcune parole di plauso per l'evento, ha premiato alcuni benemeriti.

In rappresentanza della Regione Abruzzo che ha patrocinato l'evento hanno raccontato alcune emozioni il dr. Etelwardo Sigismondi, Coordinatore regionale di Fratelli d'Italia Abruzzo, Segretario Particolare del Presidente della Regione Abruzzo, ed ancora il dr. Mauro Febo, Consigliere Regionale e Assessore Regionale Alle Politiche Agricole e di Sviluppo Rurale, Forestale, Caccia e Pesca, Emigrazione della Regione Abruzzo ed entrambe hanno premiato i Benemeriti.

Fra le Autorità presenti citiamo il Vice Questore della Polizia di Stato dr.ssa Lucia Vittoria D'Agostino, Dirigente del Commissariato di PS di Lanciano, i Vigili del Fuoco di Ortona, il Comandante della Polizia Locale di Ortona dr. Livio Feragalli, la Capitaneria di Porto di Ortona, la Croce Rossa di Ortona, la Protezione Civile di Ortona, il Comandante della Polizia Locale di Cepagatti (PE) dr.ssa Daniela Masciulli, il Comandante della Polizia Locale di Tollo (CH) dr. Polidori Tommaso, il Sig. Sindaco di Tollo, dr. Angelo Radica.

La Sezione UNVS di Ortona ha ricevuto i saluti dalla Presidentessa nazionale UNVS dr.ssa Francesca Bardelli impossibilitata a presenziare a causa di impegni Istituzionali, rappresentata dal Delegato Regionale UNVS Umberto Fusacchia, accompagnato da miss. Piera Campagnoli, Presidentessa della Sezione UNVS Sezione PaLLS - Provita at LOO LIN SHI.

Accolta sul palco con grande applauso la premiata e premiante già Assessore alla Pari Opportunità del Comune di Pescara, dr.ssa Nicoletta Di Nisio.

In rappresentanza dello Stato del Canada, è stato premiato il Lieutenant-General Jocelyn Joe Paul, vice comandante del Comando Interallato NATO di Napoli (*Allied Joint Force Command -JFC-Naples è un comando militare NATO situato in Italia*), rappresentato dall'addetto Militare dell'Ambasciata Canadese in Roma il Capitano André Boisjoli ed ancora la stimata dr.ssa Angela Arnone, britannica di origini italiane, un'affermata traduttrice ed interprete, organizzatrice di eventi, professionista di grande sensibilità, premiata per la sua dedizione al sociale per la Città di Ortona.

Un grande riflettore nazionale si è acceso su Ortona, al centro dell'evento il messaggio educativo dello sport, ad ancora l'educazione civica, lo stop alla violenza -lo stop ad ogni forma di violenza-, il meraviglioso lavoro delle Istituzioni locali e periferiche, l'impegno incessante delle Forze dell'Ordine e, non in ultimo, un occhio di riguardo per la macchina commerciale locale che, con grande sforzo ha da poco superato la terribile crisi economica derivata dalla catastrofe pandemica e che ora sta superando con dignità la devastante e negativa onda di ritorno economico-umanitaria della guerra che insiste nell'Est Europa, grazie alla quale la cerimonia ha potuto omaggiare tutti di prodotti tipici locali di alto pregio nazionale.

Aprè la cerimonia un premio speciale ospitato dalla Sezione UNVS di Ortona, il premio "Sport For Peace Council of Afghanistan - in Republic of Italy" presieduto dal Delegato per l'Italia Prof. Antonio Imeneo, già presidente del prestigioso premio "Books For Peace" (*al momento non presente per impegni istituzionali*) il quale, ha accordato in esclusiva, il primo premio determinato in Italia all'appuntato scelto dell'Arma dei Carabinieri Maxwell Di Pierro, atleta, già membro dell'UNVS Roma Capitale, servitore dello Stato e della Pace meritorio a ricevere il prestigioso premio in Italia.

Il prestigioso premio "Sport For Peace Council of Afghanistan - in Republic of Italy" è stato consegnato al Carabiniere Maxwell Di Pierro da Massimiliano De Cristofaro, già quest'ultimo, Coordinatore Nazionale di "Sport For Peace Council of Afghanistan - Italy District".

Maxwell Di Pierro, destinatario del Premio "Sport Senza Frontiere" ha ritirato il medesimo premio destinato al tecnico Qualificato Opes Italia, Istruttore Esperto del settore nazionale Opes Armi e Tiro Davide Bomben, presidente dell'AIEA - Associazione Italiana Esperti d'Africa e Istruttore Capo della Noctuum Poaching Prevention Academy, struttura che in Africa combatte i bracconieri, anch'esso membro dell'UNVS Roma Capitale.

Davide Bomben è considerato, a livello mondiale, l'angelo dei rinoceronti e degli elefanti, il quale, in volo per l'Africa ha voluto inviare un messaggio, letto alla

platea: "Mi spiace davvero non essere lì con Voi questa sera ma, mi trovo in aereo attraversando il meraviglioso continente Africano. Mi sto recando in Sudafrica, per la seconda volta dall'inizio dell'anno, per continuare la nostra attività formativa dei Ranger anti bracconaggio. Sarò in Sudafrica nel famoso Parco Nazionale Kruger fino all'inizio di maggio e poi in Namibia. Da anni mi occupo della formazione dei Ranger anti bracconaggio in Africa per la salvaguardia delle specie a rischio di estinzione a causa del bracconaggio di alto profilo. Mi rammarica non essere lì con Voi ad Ortona questa sera ma sono davvero felice di ricevere questo Premio proprio insieme al mio socio e amico fraterno Maxwell Di Pierro! Mostrerò con orgoglio questo stupendo riconoscimento dell'UNVS ai miei colleghi Ranger! Grazie per avermi, anzi, per averci scelto!"

Maxwell Di Pierro, tornato dalle numerose missioni estere Istituzionali, ha ricevuto, infine, la Benemerita FF.OO. e FF.AA. - UNVS di Ortona Ad Honorem, destinata a chi, in uniforme, ha rappresentato l'Italia nel Mondo.

Fra i premiati per le azioni sociali di ampio respiro nazionale, si annovera il nome dell'ing. Silvio Bartolotti, Amministratore Delegato della Micoperi SpA, eccellenza italiana nel mondo.

La dimensione internazionale raggiunta da Micoperi non pregiudica l'attaccamento della società al proprio territorio e a ciò che la circonda.

Raccontiamo che Silvio Bartolotti sostiene la crescita dell'istituto privato San Vincenzo de' Paoli, finanziando un percorso educativo che nell'arco compreso tra scuola materna e scuola secondaria di 1° grado si pone l'obiettivo di formare, con metodologie e strumenti didattici innovativi, studenti preparati e motivati, con un bagaglio di competenze che li accompagnerà da adulti nel mondo del lavoro non solo in una città come Ravenna, con un'economia fondata sul turismo e sul porto, ma anche e soprattutto all'estero.

Ed ancora che, dopo aver condotto lo straordinario recupero della Costa Concordia e la successiva bonifica del fondale marino (tuttora in corso), Micoperi non ha dimenticato la popolazione dell'Isola del Giglio e le criticità che questa si è trovata -suo malgrado- ad affrontare in seguito ad un evento di tale portata. La società ha partecipato ad alcuni lavori pubblici per la sistemazione di chiese e piazze, e ha promosso un piano per incentivare il turismo e sostenere lo sviluppo ecosostenibile dell'isola. Nella città sede della sua base logistica, Ortona, Micoperi ha riqualificato la zona portuale rilevando un'ex area ENI di 15 ettari, dotata di 15.000 mq di capannoni industriali che ora ospitano una ulteriore base operativa per il coordinamento di tutte le varie attività societarie.

Ed ancora citiamo i premiati lo scrittore Antonio Tensci, la straordinaria e dolcissima sig.ra Adia Di Fabio che da oltre 25 anni opera nella conservazione delle tradizioni locali, il dr. Federico Nervegna chirurgo in prima linea, i giovanissimi Manuel Nuovavia ed Emanuele Torsello premiati per il loro impegno nello studio, nella musica e nello sport.

Premiata la squadra femminile di serie A di calcio a 5 capitanata dall'Allenatore Jonny Marinelli, rappresentata dal Preparatore Atletico Gianluca

Bellafante e raccontata dal Capitano Giorgia Verzulli unitamente alle atlete Adrieli Bertè, Debora Vanin e Brenda De Souza Bettioli.

Ed ancora i premiati i grandi Campioni Stefano Di Fulvio Pilota di Auto, la straordinaria Olesea Vaculencic atleta di Nuoto Pinnato e Daniele Ricci, velista.

Il Maratoneta Nico Leonelli è stato premiato quale Atleta dell'Anno UNVS 2022.

Uno dei pochi Maratoneti che al mondo ha percorso lo Spartathlon.

Una gara con oltre 400 atleti in rappresentanza di tutti e cinque i continenti che si sfidano nel marciare in un percorso di duecento-quarantasei chilometri partendo da Atene per arrivare a Sparta, una gara che ripercorre le orme di Filippide, un militare ateniese inviato a Sparta per cercare aiuto contro i Persiani nella Battaglia di Maratona.

Nico Leonelli è stato premiato con la Medaglia Nazionale UNVS, essa riproduce un frammento di cratere (*vaso Etrusco*) proveniente da Spina (5° secolo A.C.)

Premiati i Maestri della IoMiDifendo, Mario Trotta e Salvatore Di Sirio, premiata la Personal Trainer Simona Sebastiani, il grande Maestro Giustino Visone, storico e stoico promotore delle Armi Marziali in Italia, il Maestro Pietro Torti, ex appartenente alla Polizia di Stato, Poliziotto dal curriculum straordinario, eccellente servitore dello Stato e dello Sport che mai si è risparmiato nel sociale, ed ancora l'allenatore di Mini-Basket Gaetano Ciminieri e l'atleta Militare Augusto Petrongolo.

Un premio speciale all'ex atleta di Canottaggio Umberto Rossi, uno straordinario atleta 80enne che, fortemente commosso dal Premio ricevuto al Merito Sportivo, ha ringraziato lo staff della sezione UNVS di Ortona al quale ha detto (*testuali*): *"Mi avete regalato venti anni di meno, grazie, grazie, grazie a tutti!"*

Ancora un premio d'eccellenza destinato al Sovrintendente della Polizia di Stato il Ternano Luca Primavera, atleta esperto nelle Arti Marziali, Istruttore di lungo corso e tecnico Opes nel settore nazionale Armi e Tiro, Tecnico della IoMiDifendo, forte rappresentante sul territorio Umbro di Opes Turismo, al quale si esprime la massima gratitudine per l'impegno sportivo e per la sua vita spesa, senza riserve, per il bene sociale e per lo sport.

Un premio alla carriera sportiva è stato consegnato all'allenatore di Calcio Piero Misci, all'Istruttore di kayak Luigi Carafa, allenatore di atleti con altre abilità e al grande atleta e allenatore di Basket Ugo Storto, la storia del Mini-Basket e del Basket professionale, nazionale di Ortona.

Premiati l'Agente della Polizia di Stato Andrea Carafa, sportivo, atleta, il quale, sprezzante del pericolo ha salvato due vite durante un pericoloso incendio.

Ed ancora per le Forze dell'Ordine, è stato premiato l'Ispettore Superiore della Polizia di Stato Amerino Veri del Commissariato di PS di Lanciano, Medaglia d'Oro al Valore Civile e decorato poiché ferito in servizio ed ancora un altro poliziotto d'eccellenza, il Sostituto Commissario della Polizia di Stato Stefano Bini, altro servitore dello Stato che si è speso, da sempre, per il sociale.

Un momento di vera commozione si è proposto quando sono state premiate alcune donne con le Benemeritenze UNVS di Ortona "Madre incoraggio", donne e madri vittime di gravi maltrattamenti, Stefania De Luca, Sandra Bianco ed

Elizabeth Baiutti rappresentate dall'avvocato Francesca Di Muzio, penalista, docente di Diritto penale presso la Scuola per le professioni legali Università degli studi di Camerino-Macerata e si occupa da tempo di problematiche attinenti la tutela processuale delle vittime vulnerabili, Presidente dell'associazione Donn.è - Centro Antiviolenza.

Premiate tutte dalla dr.ssa Nicoletta Di Nisio, Assessore alla Pari Opportunità del Comune di Pescara che ha sottolineato l'importanza della sensibilizzazione e della comunicazione della non violenza.

Grande commozione ancora, durante l'assegnazione della Benemerita al "Coraggio" per Maria Teresa Gallucci, sorella di Francesco Gallucci, ucciso barbaramente durante una rapina, premiata dal Prof. Michele Cascavilla, Preside della Facoltà di Scienze Sociali della Università degli Studi di Chieti, Professore Ordinario di



Filosofia del Diritto, insegna Sociologia del Diritto e Diritti dell'Uomo; è altresì presidente della Unione Giuristi Cattolici di Chieti il quale, ha raccontato la sua visione in ordine alla prevenzione della criminalità, lasciando alla platea una profonda traccia educativa e vari spunti di riflessione.

Maria Teresa Gallucci, titolare della famosa Gioielleria Gallucci (*dal 1951*), sponsor dell'evento, ha raccontato commossa la sua storia terribile ed ha inviato un messaggio importantissimo alla platea -e a tutti noi-, quello di avere fiducia, nonostante tutto, delle istituzioni, chiedendo a gran voce allo Stato e ai suoi rappresentanti d'ogni ruolo e grado, una più forte attenzione per le vittime dei reati e per chiunque subisca ingiustizie.

Premiati ancora lo sportivo, Maresciallo della Marina Militare Massimo Mangiacotti, lo sportivo Tenente della Polizia Locale di Francavilla dr. Saverio Di Sante ed ancora i Luogotenenti dell'Arma dei Carabinieri a riposo Fernando Morelli e Andrea Ricchiuti per il lungo servizio prestato al servizio della cittadinanza di Ortona e per il loro enorme impegno nello sport e nel sociale.

Un saluto ed una menzione speciale all'Atleta Terence Della Frana, premiato con una borsa contenente una divisa sportiva completa, nel nuoto ha vinto diverse medaglie in gare regionali e in estate parteciperà a gare Nazionali di nuoto in piscina.

Massimiliano De Cristofaro

a gioiosa

jonica

Gioiosa Jonica: "Special Olympics football"

I "Girasoli della Locride" sfidano gli amici pugliesi

Grande giornata per i ragazzi: un triangolare alle 15 nei campi del Don Milani

Antonio Labate

GIOIOSA JONICA

Oggi sarà una grande giornata di sport per i "Girasoli della Locride". A partire dalle 15 infatti nei campi del "Don Milani" si svolgerà una partita di calcio valevole per gli "Special Olympics football". È la prima volta la Locride ospita questo tipo di evento e c'è quindi molta attesa per il triangolare che vedrà sfidarsi l'Asd Gocce, l'Asd Toritto e la squadra dei "Girasoli". A coordinare l'evento come sempre è Irma Circosta instancabile presidente dell'associazione locridea.

«Innanzitutto – spiega – voglio ringraziare quanti hanno reso possibile questa manifestazione a partire dalla responsabile area sud del torneo di calcio Soi 2021/22, Rossella Trisolini; il responsabile dell'Asd Gocce Nunzio Calò e quella dell'Asd Toritto Maddalena Sardone. Voglio anche ringrazia-

re l'amministrazione comunale nella persona del sindaco Salvatore Fuda e Francesco Rigitano del "Don Milani" che saranno nostri graditi ospiti insieme all'assessore Lidia Ritorto e a Salvatore Papa fiduciario del Coni per la Locride. Domattina (stamani, ndr) saremo a Roccella invitati dal Lions Club dove ci sarà la piantumazione di un albero al quale seguirà un sessione di allenamento, poi alle 15 inizierà il triangolare che, ci tengo a sottolineare, sarà per la prima volta nel nostro territorio con due squadre della Puglia di cui una approfitterà del giorno di festa per pernottare così avremo modo di portarli a vedere le bellezze della nostra terra, una cosa molto importantissima perché oltre all'inclusione noi puntiamo anche a valorizzare la Locride. Dopo la partita – conclude Circosta – saremo noi a spostarci per un altro torneo, un'esperienza importante per i nostri ragazzi come abbiamo potuto constatare con il basket. A proposito, in bocca al lupo ai nostri atleti diretti in panchina da Rosalba Varacalli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I "Girasoli" La squadra di calcio dell'associazione gioiosana

Special Football

Special Football

KARATE - SPECIALITA' KATA

1^ PARTE

CENNI STORICI - REGOLAMENTI – STRUTTURA DEL KATA- CAPACITÀ COORDINATIVE

INTRODUZIONE

Qualsiasi disciplina sportiva nel suo insieme è complessa e va studiata ed analizzata, molte volte si ricerca il risultato attraverso facili vie, bisogna acquisire una cultura sportiva specifica perché le problematiche che si incontrano durante il lungo processo formativo di un'atleta devono essere analizzate e rimosse.

Seguendo un percorso, si cercherà di esporre tutta una serie di fattori che determinano con il loro grado di sviluppo il raggiungimento di una prestazione sportiva, ed il suo consolidamento nel tempo.

La specialità presa in considerazione è quella del kata, ma a parte piccole differenze dal kumite (altra specialità), tutto il lavoro che verrà esposto ha valenza per entrambe.

Il percorso scelto nell'esposizione degli aspetti che riguardano questa specialità è a ritroso, partendo dai regolamenti di gara che valutano una prestazione, analizzando ciò che contribuisce alla costruzione della stessa e alle problematiche che si possono incontrare durante questo processo formativo, fino ai processi mentali che la determinano.

15

CENNI STORICI

Da un punto di vista storico-sportivo la specialità del kata fa la sua prima apparizione a livello mondiale sotto l'egida dell'allora WUKO nel 1980, esattamente al **5th WORLD SENIOR CHAMPIONSHIPS** svoltosi a Madrid  dal 27 al 30/11. Invece, per quanto concerne il kata a squadre si deve attendere il 1986 in occasione dell' **8th WORLD SENIOR CHAMPIONSHIPS** Di Sydney  (03-06/10).

Dalla prima apparizione l'evoluzione del kata è stata costante e continua, fino ai giorni nostri, dove la forma ha raggiunto valori da un punto di vista sportivo di un alto standard qualitativo. Basti osservare, senza andare troppo indietro nel tempo, nei filmati attuali i modelli prestazionali e confrontarli con quelli di un recente passato.

Senza togliere nulla all'aspetto "tradizionale" del kata, che conserva tutto il suo innegabile fascino, le connotazioni sportive ne esaltano le caratteristiche che più si confanno al modello richiesto in gara.

REGOLAMENTO KATA

Anche il regolamento di gara a livello mondiale ha subito modifiche nel tempo, fino ad arrivare all'attuale, in vigore dal 2019.

La valutazione viene effettuata con il sistema numerico e con specifici parametri dando risalto a due voci : la tecnica e l'aspetto atletico (fig.1).

Fig 1 - Esempio di valutazione di un kata

PRESTAZIONE	VALUTAZIONE GIUDICI							TOTAL	FACTOR	RISULTATO
	1	2	3	4	5	6	7			
PRESTAZIONE TECNICA	8,0	8,2	7,8	7,8	8,4	8,4	8,2	24,4	0,7	17,08
PRESTAZIONE ATLETICA	7,8	8,2	7,8	8,2	8,2	8,4	8,4	24,6	0,3	7,38
TOTALE										24,46

La prestazione tecnica valutata decurtata dei punteggi più alti e più bassi viene sommata per poi essere moltiplicata per il fattore 0.7, mentre quella atletica soggetta alla stessa procedura per il fattore 0.3; la loro sommatoria determina il punteggio finale.

Attualmente la WKF utilizza due sistemi di raggruppamento in pool, per quanto concerne le competizioni definite **YOUTH LEAGUE & SERIES A** la suddivisione degli atleti avviene seguendo lo schema sottostante:

NUMERO DI CONCORRENTI	NUMERO DI GRUPPI	NUMERO DI KATA DA ESEGUIRE PER VINCERE	CONCORRENTI AL SECONDO TURNO
2	1	1	0
3	1	1	0
4	2	2	Incontro solo per la finale
da 5 a 10	2	2	Incontri per le medaglie
da 11 a 24	2	3	8
da 25 a 48	4	4	16
da 49 a 96	8	4	24
97 e oltre	16	5	32

Esempio di valutazione di suddivisione in pool con un numero di 32 atleti

POOL	ATLETI	ATLETI AL 2° TURNO	ATLETI AL 3° TURNO	ATLETI X IL PODIO	3°/5° POSTO	1°/2° POSTO
1	8	4	4	3	2° Pool G1 Vs 3° Pool G2	1° G1 Vs 1° G2
2	8	4	4	3	3° Pool G1 Vs 2° Pool G2	
3	8	4	4	3		
4	8	4	4	3		
TOTALE	32	16	8	6	4	2

Per quanto riguarda le competizioni denominate **PREMIER LEAGUE**, le pool seguono (novità introdotta dal 2022), il sistema definito **Round Robin** (girone all'italiana). La valutazione avviene sempre attraverso il sistema numerico, assegnando 3 punti per ogni incontro vinto fig. 2 e 3).

Fig 2 esempio di valutazione con il sistema Round Robin

ROUND ROBIN KATA/FE POOL5										
N.	ATLETA	NAZIONE		1° KATA VS		2° KATA VS		3° KATA VS		PUNTI
				VALUTAZIONE		VALUTAZIONE		VALUTAZIONE		
1		SPAIN		22.60		22.82		23.38		0
2		EGYPT		23.18		23.68		24.00		3
3		ITALY		23.56		23.24		24.08		6
4		JAPAN		24.00		24.25		25.00		9

Bisogna considerare che nelle competizioni denominate **PREMIER LEAGUE**, il numero massimo di atleti iscritti è di 32 (nel kumite per categoria di peso). Se consideriamo un numero di 32 partecipanti ,avremo 8 pool da 4 atleti. Il sistema prevede che nella fase definita Round Robin, ogni atleta effettui 3 prove. Alla successiva fase accedono i primi classificati di ogni pool (8 atleti). Da qui in poi sarà ad eliminazione diretta, fino determinare i due finalisti ed i rispetti spareggi per il terzo e quinto posto.

Fig 3 esempio di competizione con il sistema Round Robin

POOL	ATLETI/NAZIONE			VINCITORE POOL	VINCITORE ROUND 2	FINALE 1°/2° POSTO	CLASSIFICA
1	1	ITALY		HONG KONG 	ITALY 	JAPAN A 	1 st JAPAN A 2 nd JAPAN C 3 rd ITALY 3 rd ITALY
	2	SPAIN					
	3	HONG KONG					
	4	BELARUS					
2	1	RUSSIAN FED.		ITALY 	FINALE X IL 3°/5° POSTO	JAPAN A 	RECUPERA 
	2	MOROCCO					
	3	ITALY					
	4	SLOVAKIA					
3	1	FRANCE		GERMANY 	JAPAN A 	JAPAN A 	RECUPERA 
	2	SWITZERLAND					
	3	GERMANY					
	4	SPAIN					
4	1	EGYPT		JAPAN A 	FINALE X IL 3°/5° POSTO	JAPAN A 	RECUPERA 
	2	AUSTRIA					
	3	CZECH REPUBLIC					
	4	JAPAN					
5	1	SLOVAKIA		USA 	USA 	JAPAN C 	RECUPERA 
	2	USA					
	3	EGYPT					
	4	FRANCE					
6	1	SPAIN		SPAIN 	FINALE X IL 3°/5° POSTO	JAPAN C 	RECUPERA 
	2	GERMANY					
	3	AUSTRIA					
	4	ROMANIA					
7	1	HUNGARY		JAPAN B 	JAPAN C 	JAPAN C 	RECUPERA 
	2	JAPAN					
	3	NORTH MACEDONIA					
	4	TURKEY					
8	1	ITALY		JAPAN C 	FINALE X IL 3°/5° POSTO	JAPAN C 	RECUPERA 
	2	UKRAINE					
	3	SPAIN					
	4	JAPAN					

La WKF emana un elenco ufficiale dei kata che possono essere eseguiti in gara, il numero è di 102 forme. Personalmente lo ritengo eccessivo, in quanto statisticamente ne viene utilizzato un numero che si attesta mediamente tra il 19 e il 30%.

Fig. 4 Criteri di valutazione nei kata individuali

TABELLA DI VALUTAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
ESECUZIONE DEL KATA	
1 PRESTAZIONE TECNICA	
a	POSIZIONI
b	TECNICHE
c	MOVIMENTI DI TRANSIZIONE
d	SCELTA DI TEMPO/SINCRONIZZAZIONE
e	RESPIRAZIONE CORRETTA
f	FOCUS (KIME)
g	DIFFICOLTA' TECNICA
h	CONFORMITA' : COERENZA ALLE TECNICHE ED AGLI STANDARD DELLO STILE DEL KATA (ryu-ha)
2 PRESTAZIONE ATLETICA	
a	FORZA
b	VELOCITA'
c	EQUILIBRIO

18

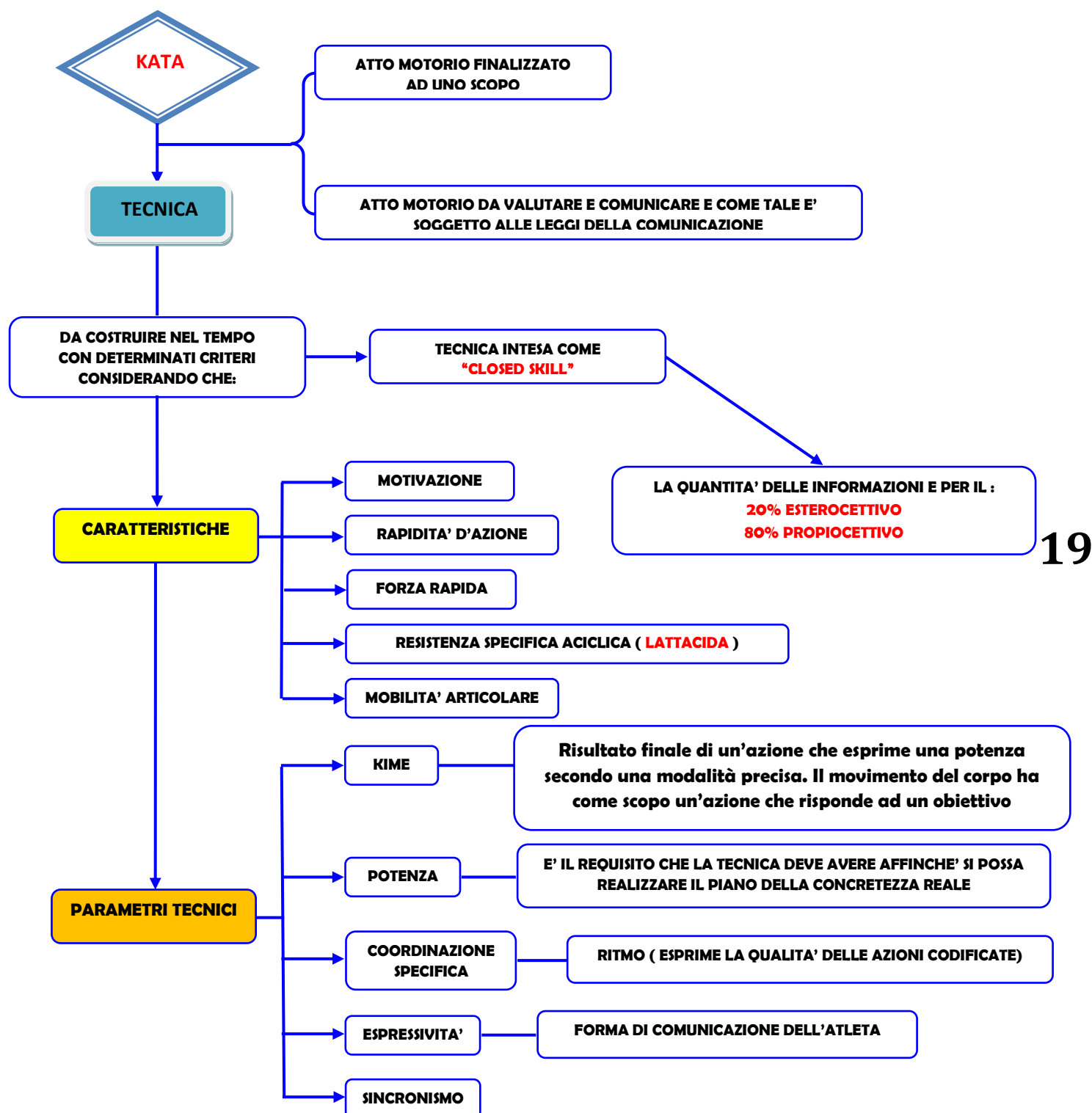
La giusta scelta dei kata da effettuare, e come questi vengono allenati, sono aspetti importanti che non vanno tralasciati. È un lungo percorso formativo, l'atleta va costruito seguendo quelle che sono le tappe del suo sviluppo psicofisico.

L'atleta deve acquisire la capacità del fare, sviluppando la consapevolezza con la quale si costruisce un kata.

Il tecnico, da parte sua, deve ampliare le proprie conoscenze; un continuo studio è fondamentale per l'aumento dello standard qualitativo dell'atleta.

Analizzando il kata nelle sue componenti possiamo ricevere molte informazioni, che concorrono al suo miglioramento e perfezionamento (fig. 5).

Fig. 5 -STRUTTURA DEL KATA



CLOSED SKILL (abilità chiuse): Nelle abilità **closed** l'ambiente è stabile e prevedibile, e l'atleta ha di solito del tempo per prepararsi all'azione. Ne sono esempi il nuoto, l'atletica leggera, la ginnastica artistica, il karate specialità

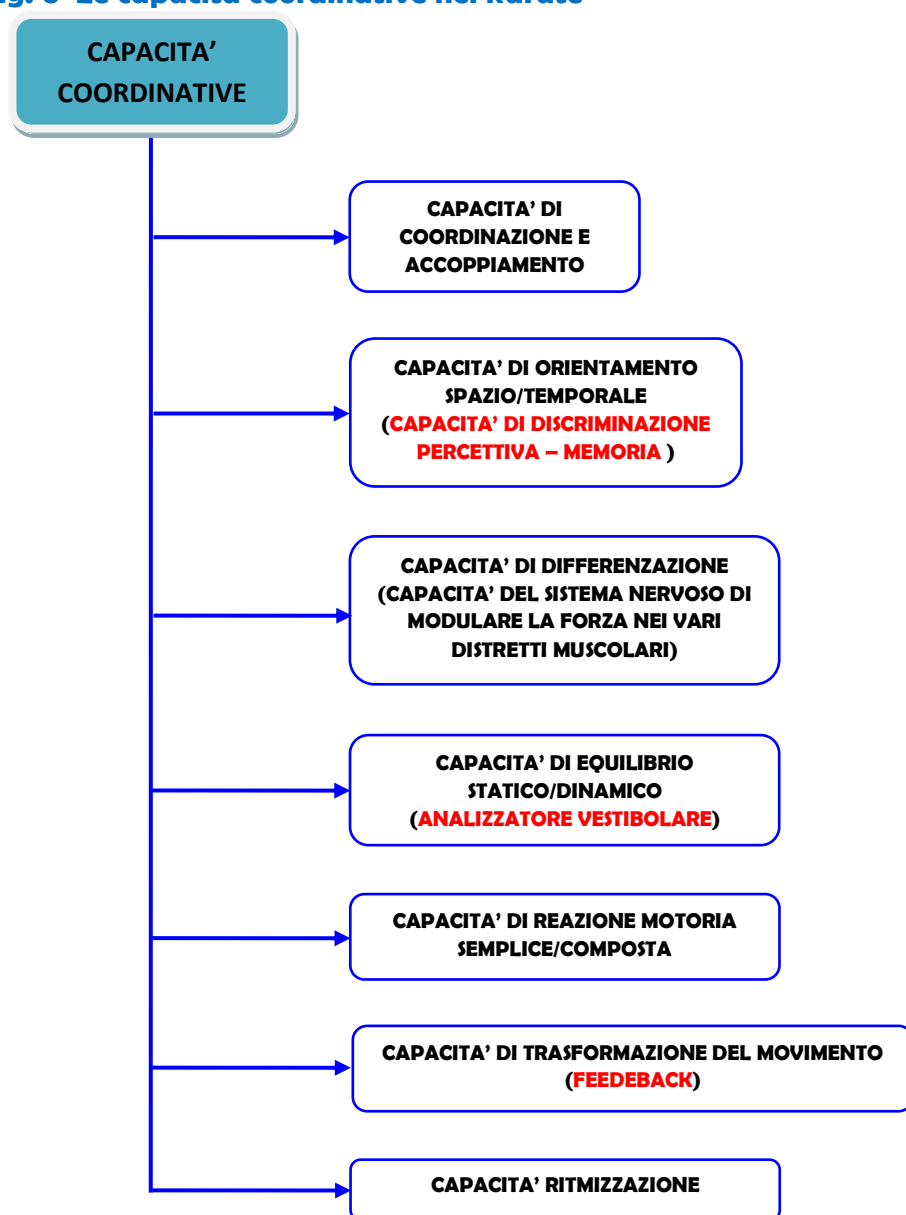
kata, etc., in cui il gesto tecnico deve essere riprodotto a conformarsi il più possibile a uno standard ideale.

Per **Resistenza Lattacida** si intende la capacità di resistere ad un lavoro a ritmi elevati che portano ad un progressivo accumulo di acido lattico.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Le **capacità coordinative** sono intese come l'insieme delle **capacità** utilizzate per apprendere, controllare e organizzare (adattare e trasformare) un movimento; esse sono alla base dell'apprendimento e al miglioramento delle **capacità** tecniche.

Fig. 6 Le capacità coordinative nel karate



CAPACITA' DI COORDINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

Si intende la capacità di coordinare opportunamente tra loro , ed in relazione al movimento globale del corpo, movimenti isolati o singole fasi del movimento. Per svilupparla si utilizzano esercizi di coordinazione segmentaria tra arti inferiori e superiori in forma simultanea, successiva, alternata o su piani diversi, con ritmo diverso. Esercitazioni che creino difficoltà nel combinare movimenti.

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO/TEMPORALE (CAPACITA' DI DISCRIMINAZIONE PERCETTIVA – MEMORIA)

Esprime la capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo in rif. ad un campo d'azione definito e/o ad un oggetto in movimento. La percezione della posizione e del movimento nonché dell'azione motoria che porta a variare la posizione del corpo debbono essere intesi come un tutto unico, come la capacità di controllo motorio ed orientamento nel tempo e nello spazio. Per svilupparla si ricorre all'osservazione degli atleti in movimento e da fermo; lo spostamento in spazi su distanze prefissa te ecc.

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE (CAPACITA' DEL SISTEMA NERVOSO DI MODULARE LA FORZA NEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI)

Si intende la capacità di arrivare ad una sintonia di grande precisione tra singole fasi del movimento o movimenti di parti del corpo. Il suo grado di espressione è determinato dall'esperienza motoria e dal grado di padronanza del relativo atto motorio, poiché solo essi rendono possibili la percezione delle differenze più sottili fra esecuzione reale e ideale. Si incrementa attraverso tutti quegli esercizi nei quali c'è un graduale aumento del livello di precisione.

CAPACITA' DI EQUILIBRIO STATICO/DINAMICO (ANALIZZATORE VESTIBOLARE)

Capacità di mantenere il corpo in postura di equilibrio, di perderlo e recuperarlo dopo spostamenti o sollecitazioni. I metodi per sviluppare questa capacità sono tutti gli esercizi che stimolano gli equilibri del corpo.

L'apparato *vestibolare* (vestibolo, labirinto) è situato in profondità nell'osso temporale (rocca petrosa), dietro l'orecchio interno.

L'apparato vestibolare è predisposto per rispondere al meglio ad accelerazioni rapide e di breve durata.

CAPACITA' DI REAZIONE MOTORIA SEMPLICE/COMPOSTA

RAPIDITA' SPECIFICA DI REAZIONE (capacità cognitiva)

E' la proprietà di iniziare ed eseguire rapidamente, in risposta ad un segnale, azioni motorie adeguate e di breve durata. Fondamentalmente possiamo parlare di reazioni semplici, cioè tutte le risposte dell'organismo ad un segnale improvviso ma già noto. Complesse, tutte le risposte dell'organismo ad un

segnale chiaramente non noto in precedenza. Reagendo a stimoli visivi, acustici, tattili, cinestetici, in forma progressivamente complessa.

CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO (FEEDEBACK)

RAPIDITA' SPECIFICA DI AZIONE

La velocità del movimento è una qualità che permette di eseguire sia un movimento sia dei movimenti identici o diversi il più velocemente possibile. Questa capacità non è direttamente correlata con la reazione motoria, dipende anche da livelli di coordinazione neuromotoria e di mobilità articolare, nonché dalle capacità di forza e forza rapida. Esprime quindi la capacità che ha un'atleta, mentre si svolge un'azione, in relazione alle variazioni percepite o previste, di adattare un'azione programmata oppure di proseguirla in forma del tutto diversa. Le variazioni della situazione che costringono all'adattamento o al cambiamento possono essere più o meno attese oppure improvvise e completamente inattese. Si sviluppano con la creazione di situazioni in cui sono richiesti improvvisi cambiamenti d'azione.

CAPACITA' RITMIZZAZIONE

(capacità del sistema nervoso di organizzare tutto il comportamento motorio nelle varie fasi)

E' la capacità di dare un andamento ritmico alle azioni motorie. Fa parte di questa capacità adattarsi ad un ritmo stabilito o di mutarlo improvvisamente. E' determinante nell'apprendimento di qualsiasi movimento sportivo e nello sviluppo di situazioni in cui sono previste variazioni di frequenza di movimento. I metodi per il suo sviluppo sono le variazioni di frequenza nei movimenti con frequenze costanti.



Maurizio Amato

22