

KINES NEWS



Periodico di informazione dell'Ass. Ginnastica Kines Roma

numero 2



Ospiti 2011:

Igor Cassina

Laura Vernizzi

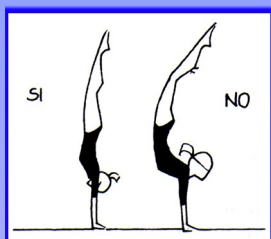
Carlotta Ferlito

Matteo Morandi

GIOVANI GINNASTI CRESCONO!

Si rinnova l'appuntamento nella città tirrenica

all'interno...



**Studiare da
allenatore:**

Come fare
la verticale



**Saggio
sportivo 2010:**

Impressioni
e commenti



**L'esperto
consiglia:**

Giocando con
la ginnastica



**Il mio amico
campione:**

Conosciamo
Matteo Morandi

Sommario

L'editoriale

- Perché continuare con la rivista.....3

In Primo Piano

- Saggio di fine anno sportivo 2011.....4

Il commento della gara

- Bissato il successo al Trofeo Gym.....5
- Tre ginnasti inseriti nella squadra regionale...5
- Al Quinci la Kines protagonista.....6

Il mio amico campione

- Matteo Morandi: volteggiando sugli anelli ...7
- Carlotta Ferlito: la classe si fa strada.....8
- Allenatrice e ginnasta, ecco Laura Vernizzi ...9
- Igor Cassina: "Fare ginnastica fa bene".....10

L'esperto consiglia

- Giocoginnastica.....11

Studiare da allenatore

- Come fare la verticale12-13

L'esperto consiglia

- La gara.....14

Il commento alla gara

- Saggio 201015-16-17
- Campionato Nazionale Endas 2011.....18
- Giochi Mondiali della Pace19

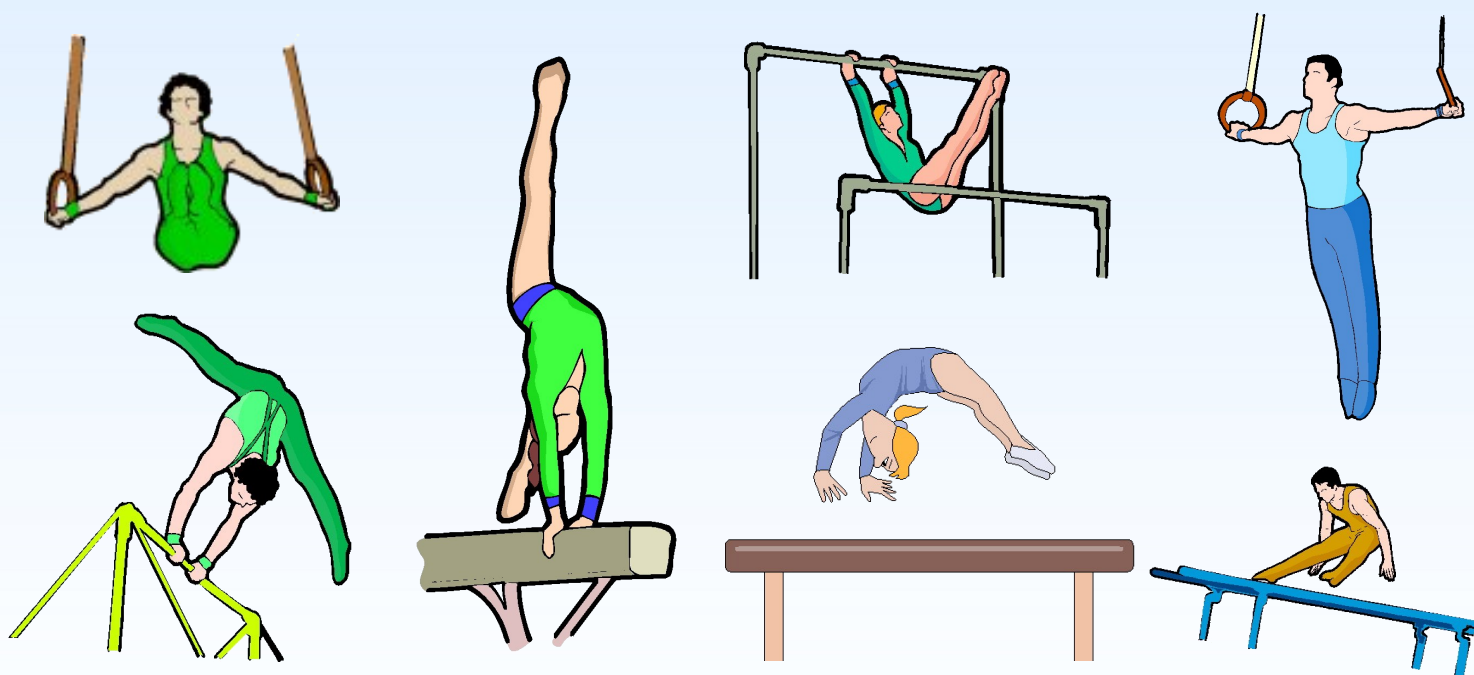
Il nostro partner

- Ostelli e alberghi per la gioventù:
accoglienza e sport senza limiti.....20-21

Il commento della gara

- Campionato Serie C Federale.....22

Lo staff.....23



Perche' continuare con la Rivista



di Carmine Luppino

Dopo l'entusiasmo che ha accolto il primo numero del nostro giornalino, uscito in occasione del saggio dello scorso anno, si è deciso di continuare su questa strada, perché riteniamo che informare i nostri atleti ed i loro familiari sulle attività che si svolgono durante l'anno, sia cosa gradita. Ed è con questo spirito che uscirà questo secondo numero, sempre in occasione del saggio che si terrà a Civitavecchia sabato 18 giugno. Riporteremo le notizie utili riguardante l'evento saggio, la biografia dei grandi campioni presenti (**Igor Cassina, Matteo Morandi, Carlotta Ferlito e Laura Vernizzi**), il resoconto delle attività principali svolte dai nostri

atleti, le gare e gli allenamenti svolti nella regione oltre a qualche informazione sull'attività estiva. Tutti gli atleti hanno svolto allenamenti intensi durante l'anno ed hanno raccolto grandi soddisfazioni: dalla vittoria del "Trofeo Gym" femminile indetto dall'ENDAS, alla partecipazione di Valeria Meoni alla fase interregionale del Torneo allieve della Federazione Ginnastica d'Italia, dal Campionato Nazionale ENDAS, vinto dalla squadra maschile, anche con la vittoria di molti titoli individuali, al "Trofeo Topolino", riguardante i "pulcini" (3-5 anni), dalla partecipazione al campionato regionale di serie "C" Federale al Trofeo "Quinci" di Salemi.. I nostri atleti e i grandi campioni faranno di tutto per una buona riuscita del nostro Saggio. Quest'anno con grande dispiacere le evoluzioni di Cassina non potranno essere ammirate per un infortunio accaduto a Igor qualche



settimana fa, ma lo ringraziamo fin da ora per essere comunque insieme a noi. Compenseranno Matteo Morandi con esercizi agli anelli di valore mondiale, Carlotta Ferlito, fresca vice campionessa europea alla trave, dove unisce grazia, potenza e acrobaticità di primo piano e infine Laura Vernizzi, ormai conosciuta dalla maggior parte dei genitori e atleti per essere anche la nostra coreografa e che si esibirà a corpo libero con l'eleganza e l'agilità che i giudici ai Giochi Olimpici di Atene hanno ripagato con la medaglia d'argento. Vorrei, per finire, ringraziare tutto lo Staff tecnico, il giornalista Daniele Trenca, che cura la pubblicazione di queste pagine e il nostro sponsor l'AIG (Associazione Italiana Alberghi per la Gioventù) nella persona della dott.ssa Anita Baldi, per il supporto che ha voluto dare alla nostra Associazione Sportiva per una migliore riuscita dell'evento.



Saggio di fine anno sportivo 2011

Siamo arrivati anche quest'anno al momento molto eccitante del nostro saggio finale. Le aspettative sono alte. Lo scorso anno abbiamo organizzato l'evento cercando di preparare al meglio i nostri atleti per dare a loro stessi e ai loro familiari la soddisfazione di concludere l'anno sportivo nel miglior modo possibile. Tutto lo staff ha lavorato con questo obiettivo. Per rafforzare la qualità tecnica e lo spettacolo invitammo degli amici, grandi campioni dello sport. Il Campione Olimpico alla sbarra Igor Cassina, la Campionessa del Mondo Vanessa Ferrari, accompagnata dal fidanzato e atleta della Squadra Nazionale Andrea Cingolani. Completava il gruppo degli ospiti d'onore la campionessa del Mondo di ritmica e medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene, Laura Vernizzi. Quest'anno abbiamo voluto proseguire con un programma che seguisse gli



stessi obiettivi dell'anno precedente e alle esibizioni dei nostri piccoli e grandi atleti alterneremo le performance di grandi ginnasti di livello internazionale. Il grande amico e grande campione Igor Cassina, che nonostante un infortunio, che non gli permetterà di esibirsi alla sbarra ha comunque accettato l'invito per essere

vicino ai nostri piccoli campioni per trasmettergli carica ed entusiasmo per la loro carriera futura. Grazie Igor. Inoltre non poteva mancare l'esibizione agli anelli dell'erede di Jury Chechi, Matteo Morandi, Campione d'Europa e medaglia di bronzo Mondiale. Maschietti preparate le mani perché ci sarà da applaudire. Poi, con grandissimo piacere ammireremo alla trave e al corpo libero l'astro nascente della Ginnastica Italiana, Carlotta Ferlito medaglia d'argento alla trave ai recenti Europei di Berlino. Per finire non sapremo mai come ringraziare Laura Vernizzi nel doppio ruolo di coreografa e ginnasta. Salterà ancora una volta da una pedana all'altra per seguire le ginnaste negli esercizi collettivi e subito dopo ci farà ammirare la sua eleganza ed espressività negli esercizi a corpo libero che l'hanno resa famosa in tutto il mondo. Buon divertimento a tutti.



Bissato il successo al Trofeo Gym

Anche quest' anno la bellissima coppa del Trofeo Gym, messa in palio dall'ente di promozione sportiva ENDAS, se l'è aggiudicata la nostra Associazione Sportiva. E' sempre piu' difficile aggiudicarsi l'ambito trofeo perchè aumenta il numero delle Società partecipanti e di conseguenza anche la possibilità di avere concorrenti piu' agguerriti. La gara, che appare sempre molto interessante, con un numero altissimo di partecipanti (600, con circa 100 iscritti solo della nostra palestra) prevedeva due prove. Il 12 e 13 febbraio, la prima, e il 9 e 10 aprile la seconda. Gruppi di pulcini, giovani, allieve, ragazze a junior hanno dato vita a due giorni di spettacolo, apprezzato dal numeroso pubblico per lo piu' composto da genitori e parenti degli atleti partecipanti. Grande la preoccupazione delle ginnaste che si trovavano per la prima volta ad affrontare una gara, ma anche grande è stata la gioia e la soddisfazione nel sollevare la coppa dal gradino piu' alto del podio. Dopo la prima prova, la Kines-Roma conduceva con un buon margine di punti sulla seconda, e cio' faceva ben sperare per la seconda e ultima prova. Infatti, grazie al numero alto dei nostri partecipanti e al miglioramento delle esecuzioni tecniche delle nostre ginnaste la Kines-Roma si

è imposta sulla seconda (Aurelio S. Giuseppe) con uno scarto di 176 punti e sulla terza (Academy Green Hill) con 335 punti. I complimenti quindi a tutte le nostre ginnaste, con un encomio particolare a Claudia Macaluso che con il punteggio piu' alto si è imposta nella classifica della categoria "Giovani" ed una menzione particolare anche a tutte le ginnaste compagne di Claudia che, con la somma dei loro punteggi, hanno vinto la classifica generale della loro categoria.

Infine un ringraziamento particolare a tutti gli istruttori della Kines-Roma, Daniela Atanasi, Angelica Tiozzo, Jessica Romanelli, Carlotta Ferri, Dario Falcone, Roberta Bruni e Federica Nuvoli, che hanno preparato le ragazze con pazienza e professionalità.

C.L.

Tre ginnasti inseriti nella squadra Regionale

Nel mese di gennaio 2011, tre nostri piccoli atleti (*vedi foto in basso*) hanno effettuato un test sulle prove fisiche indetto dal Comitato Regionale Lazio della Federazione Ginnastica d'Italia per l'eventuale inserimento nella squadra regionale della categoria Allievi (a partire dagli 8 anni compiuti). Mattia Cerretti, Lorenzo Cervini e Guglielmo Venturi, accompagnati dal tecnico Dario Falcone si sono presentati nell'impianto sportivo dell'Acqua Acetosa piu' agguerriti che mai con l'intenzione di dimostrare le loro capacità e soprattutto evidenziare la grande voglia che hanno di fare ginnastica e di progredire in questo sport a loro congeniale. Dopo l'ottima prova sul potenziamento, i piccoli atleti sono stati presi in considerazione dal Direttore Tecnico Regionale, prof. Fabio Simonetti e dovranno periodicamente fare anche delle prove sugli elementi tecnici ai diversi attrezzi. Nell'attesa di un ulteriore possibile inserimento nel gruppo regionale anche degli altri tre componenti della squadra della Kines, Gabriele Hammami, Pietro Ferretti e Matteo Fumagalli, auguriamo a Lorenzo, Matteo e Guglielmo una lunga carriera piena di successi e soddisfazioni con il consiglio di praticare questa meravigliosa disciplina con il giusto approccio, senza stress, ansie e preoccupazioni per uno sport che va affrontato con serietà ma anche con gioia e allegria.



I tre atleti inseriti nella squadra regionale

Al "Quinci", la Kines protagonista

Il 3 aprile si è svolto a Salemi (Tp) l'annuale trofeo "Caterina Quinci" che ha visto la partecipazione di circa duecento ginnasti della sezione maschile e femminile. L'ottima organizzazione predisposta dal prof. Giuseppe

che instancabilmente hanno tifato per i propri figli dando anche l'incoraggiamento ai ginnasti delle altre società. La nostra rappresentativa era composta da due tecnici, Carmine Luppino e Angelica Tiozzo, e 22 ginnasti, 10 maschi e 12 femmine. La gara prevedeva una classifica su due attrezzi maschili (corpo libero e trampolino elastico) e due femminili (corpo libero e trave). Sono risultati vincitori per i nostri colori: Cristina Biaggi alla trave con p. 9.70 (categ. Senior), Cristina Biaggi e Gaia Amato al corpo libero con p. 9.60 (categ. Senior), Lorenzo Cervini al trampolino elastico con p. 9.60 (cat. Allievi) Flavio Polizzy al trampolino elastico con p. 9.70 (cat. Ragazzi). Per gli altri piazzamenti (di cui i

ragazzi possono essere

orgogliosi) si rimanda alla classifica esposta in palestra.

Un ringraziamento agli allenatori che hanno preparato in maniera ottimale



Cristina Biaggi



Gaia Amato

gli atleti e a tutti i genitori per la loro preziosa collaborazione nell'accompagnare in questa trasferta i figli piccoli per dar loro fiducia e tranquillità per questa prima esperienza alla gara fuori Roma.

Colicchia, al quale va il nostro ringraziamento per l'invito alla manifestazione, ha fatto scorrere la gara in maniera ordinata ma un po' lunga cosa che comunque non ha pesato sull'umore del numeroso pubblico presente sugli spalti del palazzetto dello sport, quasi tutti genitori dei ginnasti,



Matteo Morandi: volteggiando sugli anelli



di Daniele Trenca

Matteo Morandi è una delle tante conferme della ginnastica italiana.

Nato a Vimercate (MB) l'8 ottobre 1981 è vincitore di quattro medaglie di bronzo ai mondiali ad anelli. La sua carriera inizia molto giovane, già a 5 anni e nel 1998 agli Europei juniores di San Pietroburgo vince l'oro negli anelli, decide allora di dedicarsi a questa specialità, che

a quel tempo aveva come protagonista indiscusso a livello internazionale un altro italiano: Jury Chechi. Attualmente gareggia per la Società Ginnastica Meda.

La sua carriera è costellata di successi mondiali con la vittoria della medaglia di

bronzo nel 2002 in Ungheria a Debrecen, l'anno seguente ad Anaheim in California, nel 2005 a Melbourne in Australia e nel 2010 a Rotterdam. Nelle competizioni europee invece il suo palmares vede un bronzo conquistato a Lubiana nel 2004 ed un oro a Birmingham nel 2010.

«Ho aspettato questa medaglia d'oro per tanto tempo - aveva dichiarato Morandi dopo la vittoria - e soprattutto volevo dimostrare il mio valore. Sapevo di avere la possibilità di tornare in Italia con un buon risultato. Ero affaticato per il lungo viaggio è vero, ma visti i punteggi in



qualifica mi sono convinto ancora di più ed ora dedico questa vittoria alla mia famiglia e soprattutto a mia moglie Ilenia: le porterò questi fiori della cerimonia della premiazione, visto che si lamenta sempre che non le regalo dei fiori».

Matteo ha anche fatto parte della spedizione azzurra nei giochi Olimpici di Atene 2004, piazzandosi al quinto posto e ai Giochi di Pechino del 2008 piazzandosi sesto. Nel nostro Paese si è aggiudicato il titolo italiano assoluto per ben cinque volte: nel 2001, 2002, 2006, 2008 e 2009.



Carlotta Ferlito: la classe si fa strada

Carlotta Ferlito è una giovanissima ginnasta italiana nata a Catania il 15 febbraio 1995, ma che vive da quattro anni a Milano e gareggia per la Gal Lissone vestendo anche la maglia azzurra. Pur essendo molto giovane ha già conquistato un argento e due bronzi ai Giochi Olimpici Giovanili di Singapore



2010, oltre che ad essere protagonista indiscussa delle qualificazioni femminili in vista dei Campionati Europei, tenutisi a Berlino ad aprile 2011. Nella stessa competizione, proprio nell'ultima giornata sono arrivate le medaglie: un argento e un

bronzo entrambe alla trave, conquistate proprio dalla Ferlito e da Elisabetta Preziosa. Le medaglie alla trave sono le prime in campo europeo della storia della Federginnastica italiana e con questi due successi salgono a 50 i podi azzurri in campo continentale. Nel Concorso Generale Carlotta chiuderà al settimo posto precedendo anche Vanessa Ferrari e conquistando l'accesso a tre finali agli attrezzi.

I Campionati italiani di Ginnastica Artistica invece si chiudono con un pareggio nelle finali degli attrezzi tra la Ferlito e la Ferrari, anche se l'albo d'oro alla fine sarà a favore della

siciliana per 2-1. Per l'Italia un ottimo risultato, anche se durante l'estate ci sarà da lavorare in vista dei Mondiali di ottobre,



qualificanti per i Giochi di Londra.

Un futuro, quello della ginnastica artistica femminile, che punta dunque sulle giovanissime. Carlotta Ferlito ha sedici anni, Elisabetta Preziosa ne compirà 18 a settembre e due anni fa ai Mondiali di Londra ha conquistato il quinto posto alla trave. In più c'è la campionessa Vanessa Ferrari che si avvicina ai ventuno anni. Il futuro è in buone mani.

D.T.



Allenatrice e ginnasta, ecco Laura Vernizzi

Laura Vernizzi è stata ospite anche lo scorso anno a Civitavecchia, nella duplice veste di ginnasta e allenatrice. In vista del Saggio Sportivo 2011 l'abbiamo intervistata per sapere come si è trovata lo scorso anno e quali sono i suoi prossimi progetti.

Saggio Sportivo 2010, qual è stata la tua esperienza?

«E' stata una bellissima esperienza, anche se ultimamente sono molto meno ginnasta e più allenatrice. E' stato organizzato molto bene, ed io spero di aver fatto bene la mia esibizione. La ginnastica resta la mia più grande passione».

Come valuti l'esperienza di allenatrice e coreografa in Kines?

«Ottima, cerco di dare il massimo alle mie allieve, anche se io sono una

ginnasta di ritmica che allena in una società di artistica. E' davvero appagante vedere le bambine che si impegnano e i genitori disponibili. Poi c'è Carmine che è una persona fantastica, che mi ha dato la possibilità di portare avanti un'esperienza così importante».



Per il resto so benissimo che non si può fare la ginnasta per sempre. Continuo a fare l'allenatrice perchè penso che la cosa più bella per mantenere sempre viva la propria passione è quella di trasmetterla agli altri».

D.T.



Com'è stata l'esperienza di Miss Italia 2010?

«Miss Italia l'ho vissuta in tutta tranquillità. Non avevo la pretesa di vincere, il mio obiettivo era quello di partecipare. Le priorità nella mia vita sono altre».

Quali sono i tuoi prossimi impegni?

«Innanzitutto ho la laurea a breve in Scienze Motorie, sto scrivendo la tesi su come affrontare le competizioni sportive a livello psicologico.



Igor Cassina: "Fare ginnastica fa bene"

Lo scorso 30 maggio, Igor Cassina ha infiammato i tanti appassionati di ginnastica. Genitori e figli presenti al Saggio 2010 hanno potuto così assistere all'esibizione alla sbarra ed al cavallo con maniglie da parte di una delle colonne della ginnastica artistica italiana, famoso in tutto il mondo. Vi proponiamo una breve intervista, in attesa di ritrovarlo nel Saggio 2011.

Com'è stata l'esperienza al saggio sportivo 2010?

«Mi è piaciuto molto il saggio dello scorso anno, perchè era

organizzato molto bene. Carmine è una delle persone più competenti dell'ambiente, conosce al meglio il nostro sport e

avere uno staff di persone competenti a fianco non è facile. Mi farà piacere essere presente anche quest'anno. Dovevo esibirmi, ma ho avuto un infortunio».

Dopo l'annuncio del ritiro dalle competizioni sportive, quali saranno i tuoi prossimi impegni?

«Ora farò da testimonial per la Federazione per la promozione di questo sport in giro per l'Italia, in attesa di capire ciò che mi piace fare di più».

C'è una medaglia nella tua carriera, oltre a quella di Atene 2004, che non dimenticherai mai?

«E' chiaro che tutte le medaglie che ho conquistato hanno un valore, ma se devo citarne alcune sono



certamente quella di Atene 2004 e quella conquistata ai Campionati Mondiali del 2009. Arrivai terzo e presi un bronzo, ma quel terzo posto per me valeva come un primo, poiché c'era una grande voglia di riscatto dopo soprattutto la delusione delle Olimpiadi di Pechino».

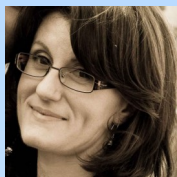
Cosa ti senti di dire a tutti i giovani che vogliono iniziare ad esplorare il mondo della ginnastica?

«La ginnastica artistica è una disciplina sportiva di base importantissima per tutte le altre attività motorie. Dopo una preparazione del genere si è in grado di affrontare qualsiasi altro sport. Quello che mi sento di dire è di consigliarlo a tutti, convinto del fatto che farà benissimo a tutti i bambini».

D.T.



Giocoginnastica



di **Sabrina Luppino**

“...E’ arrivato un trampolino gigante in palestra...!” “...Oggi abbiamo fatto i salti dei canguri...” “..e io mi sono trasformato in due per due di Ben10...” “...Abbiamo contato i salti in inglese e in spagnolo!” “... Al gioco del semaforo sono stato velocissimo!” “...io ero il leone-pipistrello...” “...ho strisciato come un serpente velenoso...” “..poi il trampolone è diventato una nave dei pirati e sono arrivate anche le WinX...”. Questi e mille altri sono i commenti delle avventure vissute dai bambini del turno di ginnastica ludica che quando escono dalla palestra, addolciti da una caramella per contenere l’energia (dopo un’ora di lezione) ancora inesplosa, raccontano a noi mamme. Più che una da una lezione di ginnastica sembrano usciti da un cartone animato o da una jungla, o forse da una strada talmente trafficata che servono tanti semafori per regolarizzare le file o forse mettere in riga i furbacchioni che sorpassano. E intanto giocando giocando questi piccoli atleti si muovono sugli attrezzi della Ginnastica Artistica impostati appositamente per loro, prevalentemente nella modalità di percorsi motori più svariati e fantasiosi, pensati dai preparatissimi istruttori della Kines. E allora? Sono le 15! Tutti in fila per il trenino. Saltare come

canguri, o credere di poter toccare il soffitto se salti sul trampolino gigante, strisciare come serpenti, volare come falchi o come Batman dagli anelli o dalla sbarra, rotolare come “rotolone” (noto alieno di Ben10), arrampicarsi come scimmie sulle spalliere e poi buttarsi nel mare (tappetone) blu, fare verticali per tenere dritte le colonne portanti, camminare in equilibrio sulle travi senza cadere perché sotto c’è un fiume o un mare di lava che brucia, fare capriole perfino senza mani come super eroi, porta questi bimbi ad imparare senza accorgersene i primi elementi della Ginnastica Artistica e a fare un esercizio fisico completo (“...la ginnastica che fa muovere ogni muscolo del mio corpo, perché io ce ne ho tantissimi mamma!...”). Tutto questo con l’obiettivo di far divertire i bambini nel movimento in maniera molto libera e di fargli prendere coscienza del proprio corpo. Attraverso il gioco un bambino può apprendere qualsiasi disciplina, qualsiasi cosa con cui viene a contatto. Il bambino esplora, scopre, prova, sbaglia, ripete azioni, movimenti, parole e tutto questo lo fa con il suo corpo fin da quando prende vita sottoforma di una piccola cellulina che cresce e si sviluppa per diventare un embrione e poi ancora un bambino nella pancia della sua mamma. E più cresce più



scopre che questo corpicino gli appartiene e lo può comandare con la sua intelligenza, le sue esplorazioni e i suoi giochi. Promuoviamo quindi il corso di ginnastica ludica, con l’augurio di trasmettere ai nostri piccoli Campioni l’importanza dello sport per la crescita psico-fisica e come momento di svago che permette di stare insieme agli altri, elementi inseparabili da valorizzare contemporaneamente per crescere sani e contenti.



Come fare la verticale

di Carmine Luppino e

Roberta De Pero

La verticale è un rovesciamento che prevede una rotazione di 180° sul piano sagittale. Può essere di passaggio (come posizione intermedia di un altro movimento), tenta (come posizione statica) o essere abbinata a delle rotazioni attorno all'asse longitudinale. E' un elemento fondamentale in quanto moltissimi elementi della ginnastica eseguiti non solo al suolo ma anche agli altri attrezzi ne presuppongono il passaggio e

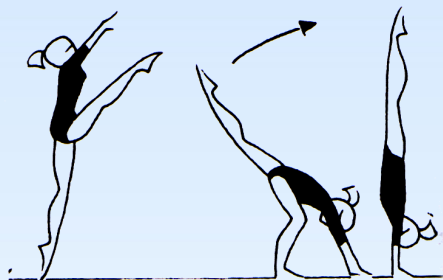


Fig. 72

quindi la conoscenza: inoltre, una volta acquisita la tecnica di base, variandone la partenza o l'arrivo può diventare un ottimo esercizio di potenziamento muscolare, nonché di tenuta. (fig. 72)

TECNICA

Dalla stazione eretta, braccia in alto, eseguire un affondo avanti: elevando dietro la gamba libera ed inclinando il corpo avanti posare le mani al suolo in presa palmare a passo normale e, quindi, con una azione coordinata di spinta del piede di

appoggio e di slancio della gamba libera, raggiungere la posizione di appoggio ritto

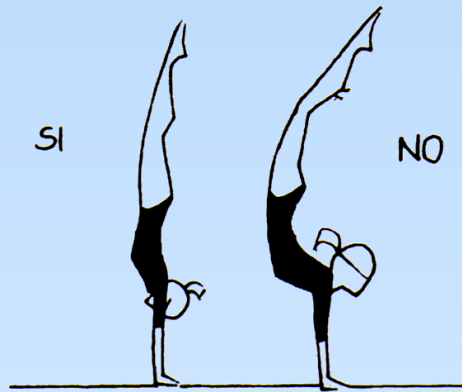


Fig. 73

rovesciato.

Nella verticale di passaggio il corpo deve essere in tenuta ed avere tutti i segmenti allineati compreso il capo che è tra le braccia e, grazie alla costante spinta delle spalle verso l'alto, risulta in massimo allungo (fig. 73). Importante è puntualizzare che la posa delle mani deve avvenire mantenendo le braccia in linea con il busto per evitare che la chiusura dell'angolo arti superiori/busto porti ad uno sbilanciamento avanti delle spalle. Per tornare alla stazione eretta si esegue il movimento inverso alla salita: si divaricano gli arti inferiori sul piano sagittale e

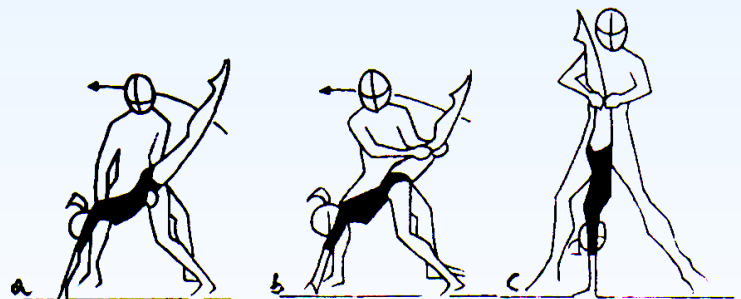
si riportano al suolo per arrivare alla stazione eretta in posizione di affondo avanti, braccia in

alto. Queste sono le posizioni di partenza e di arrivo più comunemente usate, ma la partenza può essere anche di forza anziché di slancio e dalla verticale si può anche scendere eseguendo una capovolta avanti o un ponte. Gli errori più comuni sono: insufficiente affondo avanti della gamba di spinta; posa troppo vicina alle mani; piegare le braccia o andare spalle avanti; riunita anticipata degli arti inferiori; mancanza di tenuta (corpo arcato o squadrato).

ASSISTENZA

L'assistenza energetica viene effettuata in fase iniziale di apprendimento per lasciare poi posto a quella di tipo geometrico. La prima vede l'insegnante posto a fianco dell'allieva dalla parte della gamba di spinta con una mano tra l'addome e la coscia di quest'ultima per facilitare l'azione propulsiva dell'arto interessato, e con l'altra mano sulla spalla per evitarne

Fig. 74



l'avanzamento o per sostenere un eventuale piegamento delle braccia (fig. 74a) L'assistenza



Fig. 75

geometrica si effettua lateralmente all'allieva dalla parte della gamba di slancio e afferrandola con entrambe le mani per guidarla nella sua traiettoria (fig. 74b). Quando si vuol far mantenere la posizione, le mani dell'insegnante sostengono il corpo dalle cosce (fig. 74c)

DIDATTICA

La preparazione fisica per la verticale prevede: il potenziamento degli arti superiori che devono sopportare il peso del corpo; il miglioramento della tenuta. Ciò a cui bisogna abituare le allieve è il graduale carico sugli arti superiori ritti. A questo scopo risulteranno utili tutte le andature quadrupediche sia in avanti che all'indietro con spostamenti sia successivi che simultanei degli arti; ogni esercizio può essere richiesto sia in forma veloce (per abituare alla reattività di spalle e senza ovviamente curare l'ampiezza del movimento), oppure

ricercando il massimo delle spinte degli arti superiori ed inferiori riducendo la velocità di esecuzione (fig. 75). Le andature diventeranno gradualmente su tre appoggi ed infine su due. Quando il lavoro sugli arti superiori è stato impostato, si passa alla sensibilizzazione dell'allineamento dei segmenti corporei a corpo rovesciato.

L'allineamento all'inizio sarà parziale e prevederà quello delle mani-spalle-bacino che potrà essere sentito poggiando i piedi contro la spalliera o contro un qualsiasi altro piano rialzato (fig. 76). In un secondo momento si richiederà anche l'allineamento di un arto inferiore mantenendo l'altro in appoggio e successivamente verranno allineati ambedue gli arti inferiori (fig. 77). La coordinazione dell'azione di slancio e spinta degli arti inferiori si può far acquisire partendo con il corpo inclinato avanti e con le mani in appoggio al suolo. L'allieva, partendo fronte alla spalliera ricoperta da un tappeto,

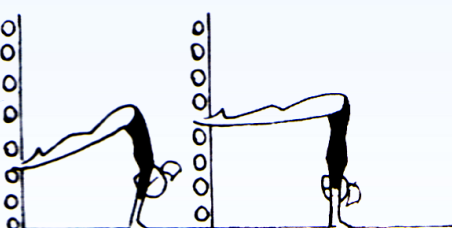


Fig. 76

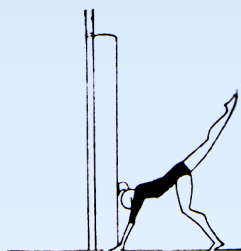


Fig. 77

cercherà con spinte ripetute della gamba in appoggio di elevare al massimo il corpo e di toccare con la gamba di slancio il tappeto (fig. 78). L'esecuzione di questo esercizio potrà poi prevedere sia la partenza che l'arrivo alla stazione eretta per inserire anche la spinta di spalle necessaria per il ritorno. In

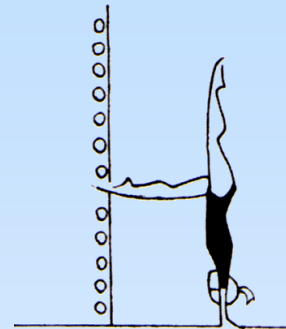


Fig. 78

questi due ultimi esercizi sarà bene inizialmente non richiedere la riunita della gamba di spinta a quella di slancio, ma ricercare

ancora la verticale con una sola gamba. In caso, infatti, di una spinta insufficiente dell'arto in appoggio, il corpo non verrebbe allineato alle spalle e la riunita degli arti non farebbe altro che aumentare il carico con conseguente ritorno al suolo. Infine si richiederà la verticale completa (con la riunita degli arti in verticale); essa può essere eseguita sia partendo con la fronte alla spalliera per coordinare tutte le azioni, oppure con il dorso, salendo i gradi della spalliera, per migliorare o correggere l'allineamento dei segmenti corporei (fig. 79a-b).

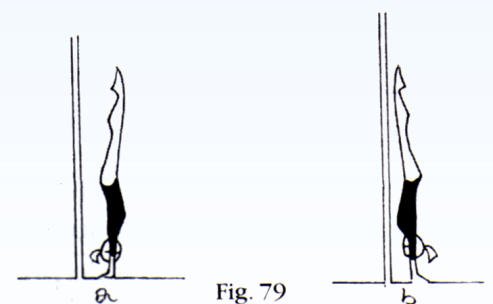


Fig. 79

La gara



di Irene Nugnes

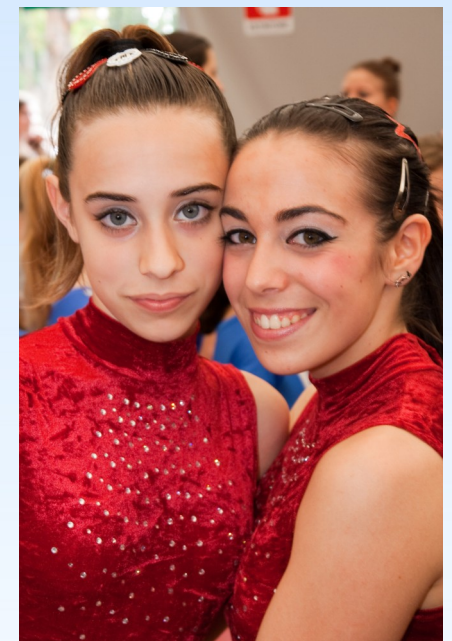
Gli ultimi giorni che precedono una competizione sono molto importanti. Da una parte, vi è la necessità di completare la preparazione dell'evento, dall'altra quella di non "caricare" troppo i bambini. I sentimenti che ciascun bambino prova nelle ore che precedono la gara sono differenti, personali, ma tutti accomunati dal loro graduale crescere di intensità, mano a mano che si avvicina l'ora "X". Inoltre nei bambini a partire da circa 5 anni e indipendentemente dal loro livello raggiunto, nasce spontaneamente la voglia di emergere, di farsi vedere da mamma, da papà, dall'allenatore, da qui l'ansia della prestazione sportiva aggravata talvolta dall'aspettative. La gara si è conclusa, è andata... e non si può ripetere, ce ne saranno tante altre ma questa si è, dopo tanta trepidazione, conclusa. Il bambino/a è contento? Deluso/a? Ha raggiunto il suo obiettivo? Sicuramente SIII!!! Perché il solo fatto di essere riusciti a scendere in campo, sotto l'osservazione di

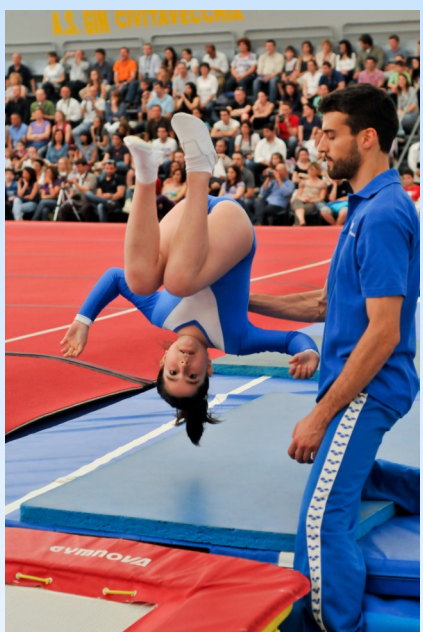
giudici, allenatori, parenti e amici è già un importantissima vittoria! Una cosa che andrebbe dunque sempre fatta è un applauso oppure un abbraccio. Un segno semplice e chiaro. Prima dei commenti inevitabili e delle considerazioni su ciò che è appena accaduto, bisognerebbe fare un applauso in segno di rispetto, in primis, per chi si è impegnato tanto e ha dedicato ore e ore del suo tempo a provare e riprovare (rimandando anche, qualche volta l'uscita con gli amichetti) accompagnato e sostenuto dal suo allenatore; un applauso non solo al 1°, al 2° o al 3° bambino classificato ma a tutti i concorrenti, dal primo all'ultimo, perchè tutti i bambini quel giorno hanno cercato di dare il meglio di se stessi, facendo il massimo; un applauso a chi non ha fatto o potuto finire la gara perchè infortunato e infine anche a tutti quelli che, (organizzatori, giudici, accompagnatori, sostenitori) hanno permesso la competizione. Senza fare sinceramente, questo applauso non si rende giustizia ai nostri piccoli atleti. Una volta terminata la gara il bambino inizia a rilassarsi. Ora la risposta è chiara: o si è vinto o si è perso, o l'obiettivo è stato raggiunto, oppure no. Cosa fare? Non esistono manuali, teorie o altro che spiegano come ci si dovrebbe comportare nel dopo-

gara. Generalmente il bambino più grandicello, l'atleta, nel proprio segreto, è sempre il più critico con sé stesso. Ed in macchina, durante il viaggio di ritorno, comincia a rivedere a mente la gara appena terminata e sente il bisogno di darsi un giudizio, come per chiudere un capitolo. Ciò che, forse, può aiutare a vivere bene questi momenti è di evitare di essere troppo critici con sé stessi. Quando si è meno critici con sé stessi, ci si rende conto di esserlo di meno anche con gli altri. Mille domande possono sorgere, soprattutto se l'esito non è stato positivo, ma l'unica alla quale bisognerebbe dare una risposta è: ho dato, oggi, il meglio di me stesso? (filosofia da seguire probabilmente anche nel nostro banale quotidiano) A forza di domandarsi questo, l'esperienza insegna, che il massimo lo si dà davvero. E se, realmente, un atleta arriva a dire a sé stesso che, in quella determinata occasione, ha dato il meglio di sé, allora giunge la serenità. E noi genitori come ci comportiamo durante una competizione? Beppe Severgnini in un suo articolo pubblicato sul "Corriere della Sera", dopo l'ennesimo episodio di follia genitoriale a bordo campo (in questo caso si parlava di calcio) con ironia suggeriva di applicare un divieto di accedere alle manifestazioni sportive, oppure una sorta di autocertificazione che diceva più o meno così: io genitore del bambino... consapevole delle mie responsabilità educative, prometto di assistere alla gara mantenendo la calma e rispettoso... senza insultare i giudici... non augurerò infortuni ai piccoli avversari e ispezioni fiscali ai loro genitori..... In fede. Ma non è certamente il caso nostro!!!



Istantanee dal Saggio 2010







Campionato Nazionale Endas 2011

Il 4 e 5 giugno si è svolto a Conversano (Ba) il campionato nazionale ENDAS maschile e femminile per tutti i finalisti che si erano aggiudicati la qualificazione attraverso i rispettivi campionati regionali. Per regolamento soltanto i primi tre di ogni regione avevano il diritto di partecipare alla fase nazionale. Si qualificava anche un atleta in rappresentanza della propria società non qualificato nei primi tre posti. Numerosa la partecipazione per i colori della Kines. La gara si è svolta in due giornate senza mai una pausa tra un turno di gara e l'altro. La squadra è stata ospitata all'Hotel Clio di Monopoli e ha dovuto trasferirsi a Conversano nei turni di gara, con il leggero disagio di sobbarcarsi circa 18 km di viaggio a tratta. Ma, al disagio degli spostamenti corrispondeva per i ginnasti e i loro familiari il gradevole vantaggio di godere del relax della piscina dell'albergo. Piccolo

commento alla gara, soltanto per evidenziare alcuni aspetti. Nel bellissimo palazzetto dello sport di Conversano non ha fatto riscontro un'attrezzatura adeguata e consona ad un campionato nazionale. In particolare la tappetatura al volteggio, che è risultata molto soffice e poco stabile e le parallele asimmetriche che limitavano l'apertura degli staggi tanto da costringere atleti e tecnici a decidere di cambiare la sequenza degli elementi o addirittura rinunciare a qualche elemento tecnico per non rischiare l'incolumità della ginnasta. In queste competizioni i ginnasti, sia maschi che femmine, partono un po' tesi ma poi gradatamente si rilassano ed "entrano in gara" con grande tenacia e grinta dando il meglio di loro stessi. Alcuni prendono la competizione come un gioco e rispondono molto bene senza farsi condizionare dall'importanza dell'evento, (vedi Mattia Cerretti, che in alcune pause scherza ride e balla alla

"Michael Jackson"), altri somatizzano eccessivamente e fanno aumentare le possibilità di errori. Soprattutto le ragazze quando pensano al "mostro" lungo 5 m., largo 10 cm. a 1,20 m. dal suolo. Arriva la "tremarella" e perdura anche quando finiscono l'esercizio (vero Camilla? Vero Francesca?) In generale si può essere più che soddisfatti per gli ottimi risultati, sia individuali che di squadra. Molti i primi posti conquistati individualmente oltre al titolo assegnato alla Kines per la sezione maschile e grande soddisfazione per aver contribuito con i nostri punteggi a far vincere il titolo alla Regione Lazio.

serie A

- 1 ^ Camilla Flamini (senior)
- 15 ^ Emanuela Consiglio (junior)
- 1° Mattia Cerretti (allievo.)
- 2° Lorenzo Cervini (allievo)
- 1° Guglielmo Venturi (giovane)
- 2° Hammami Gabriele (giovane)

serie B

- 1 ^ Francesca Ventura (master)
- 3 ^ Letizia Tati' (junior)
- 1° Pietro Ferretti (giovane)
- 1° Tiziano Perugini (giovane)
- 4° Gabriel Brito (allievo)
- 2° Matteo Fumagalli (ragazzo)
- 3° Flavio Polizzi (ragazzo)

serie C

- 3 ^ Sara Brivittello (senior)
- 5 ^ Livia Morrone (ragazza)
- 6 ^ Diletta Piana (Junior)
- 14 ^ Sofia Brivittello



4-5 giugno 2011 - Conversano (BA)

www.sportever.it

Giochi Mondiali della Pace

L'AIIG (Ass. Italiana Alberghi della Gioventù) ha avuto l'onore e l'onere di organizzare i Giochi Mondiali della Pace dell'11 e 12 dicembre 2010. Tale manifestazione rientrava tra gli eventi per celebrare i 60 anni dei Giochi Olimpici di Roma del 1960. Un primo contatto con il giornalista Roberto Messina e un successivo colloquio con il segretario generale, la dottoressa Anita Baldi, ci ha convinti ad accettare l'invito ad organizzare la cerimonia di apertura. Naturalmente abbiamo considerato un onore essere prescelti fra tante Società Sportive di Roma e del Lazio e abbiamo accettato con piacere anche sapendo dell'impegno oneroso che questa decisione comportava. Bisognava preparare adeguatamente i nostri atleti e invitare a nostra volta altri gruppi sportivi, selezionando i più interessanti dal punto di vista tecnico e di presa sul pubblico. Attorno a questo evento ruotavano numerose manifestazioni agonistiche e di puro divertimento. Ricordiamone alcune: partite di calcetto, judo, karate, danza moderna, maratona, scherma e naturalmente la ginnastica artistica e ritmica. La nostra esibizione è piaciuta moltissimo a tutti i presenti per la dinamicità dei movimenti e per le ottime coreografie preparate da Laura Vernizzi. I nostri allievi, sia maschi che femmine si sono esibiti in esercizi collettivi e individuali per un pubblico a dire il vero non molto numeroso. Molto belli



nella loro motricità sono apparsi i nostri "Pulcini", a partire da Karol ed Emanuele Trenca unitamente ad Anita e Diego Di Silvio, Gaia Colarossi, Valentina Coleine, Sara Maffuccio, Irene Salvioni e Cesare Santorsiero. Siamo poi saliti di difficoltà tecnica con i maschietti Mattia Cerretti, Lorenzo Cervini, Matteo Fumagalli e Guglielmo Venturi. e il gruppo femminile della nostra squadra agonistica: Valeria e Arianna Meoni, Sofia Proietti, Letizia Tati', Cristina Biaggi, Francesca Ventura e Camilla Flamini. Attraverso la loro esibizione, i presenti hanno potuto apprezzare la bellezza della Ginnastica Artistica sia per quanto riguarda l'aspetto acrobatico che coreografico. L'esibizione di Laura è stata

accolta come sempre con calorosi applausi per l'eleganza, il ritmo e per la precisione che sa imprimere ai suoi attrezzi (cerchi, funi, nastri). Invitata all'evento e molto apprezzato anche un gruppo di Ronciglione guidato dalla bravissima professoressa Rosanna Ripamonti che con una squadra di ginnaste ha portato la sua esperienza in un contesto internazionale. Ancora un altro gruppo, questa volta di danza moderna, guidato da Davide Zimei si è esibito raccogliendo calorosi applausi. Ha arricchito la manifestazione anche una interessante esibizione di due famosi sciabolatori, l'azzurro Fabrizio Verrone e il vice campione del mondo Luigi Samuele. Molto gradito, infine il saluto di un genitore di due nostri atleti il famoso attore Giuseppe Fiorello, che nonostante i numerosi impegni è riuscito a trovare un momento per un saluto e per portare la sua testimonianza sui valori dello sport



ostelli e Alberghi per la gioventù'



di Mariagiulia Votta

Nelle strutture A.I.G. (Associazione Italiana Alberghi per la Gioventù) soluzioni per ogni esigenza, secondo un modello di accoglienza che mira ad operare un'azione di sana aggregazione e di piacevole scambio di esperienze. Sono luoghi ideali anche per i raduni e legare atletiche. Dalla collaborazione per il "Gala" di Civitavecchia, l'occasione per una lavoro congiunto nel nome e per conto della "regina" delle discipline sportive. Le latitudini del mondo, i percorsi dei viaggi, la gioia di ritrovarsi cittadini,

senza altro mondo che non sia quello piacevole e nobile della scoperta: tre aspetti di un unico concetto, raccontato per fermo immagine di un nome, di una storia fatta di tante storie: Ostelli per la gioventù. Nati nel 1909 su iniziativa del tedesco Richard Schirmann allo scopo di favorire i viaggi di gruppi scolastici in

Germania, gli Ostelli per la Gioventù si sono diffusi in pochi decenni, sino a confluire in una vasta organizzazione mondiale che mira ad andare incontro alle esigenze di chi desidera praticare attività turistico-culturale a prezzi non proibitivi. La loro forza, che è forza morale, è la filosofia iniziale del "movimento", che a dispetto di un mondo globalizzato, commercializzato e sventuto, ribadisce il concetto di un modo di viaggiare intelligente, economico, e assolutamente personale senza distinzione di età sesso o credo religioso e non concorrenziale rispetto a quella di tipo alberghiero. Concetto che ha contribuito, e non poco, allo sviluppo del movimento con ben 5.000 Ostelli sparsi in quasi 70 Paesi. In Italia, sono gestiti da A.I.G. (Associazione Italiana Alberghi per la Gioventù) e il numero è consistente: oltre 110, cui vanno aggiunte diverse altre strutture "affiliate" alla rete (vedi il sito www.aighostels.com – info tel.

06 4871152). Non fatevi ingannare dal nome, però. Perché il concetto di "gioventù" non limita certo la sua interpretazione ad un dato meramente anagrafico, bensì la allarga ai vasti orizzonti dell'anima, abbracciando chiunque senta dentro di sé l'invito a muoversi, vedere, scoprire, e affermare

la propria libertà di persona. E' proprio in base a questo che gli Ostelli si aprono ad accogliere, nelle loro strutture, ospiti di ogni età, single, gruppi, famiglie, squadre sportive, offrendo soluzioni per ogni esigenza: soggiorni individuali costituiti secondo le proprie abitudini e richieste, ma anche itinerari per gruppi, secondo un modello di accoglienza che mira ad operare un'azione di sana aggregazione e di piacevole



Il Segretario Nazionale AIG dott.ssa Anita Baldi



Il fondatore Richard Schirmann

accoglienza e sport senza limiti

scambio di esperienze conoscitive a qualsiasi livello ed a qualsiasi età. Alla vecchia immagine di Ostelli "limitati" ad uno spazio condiviso da più persone, o di strutture non propriamente innovative e prive di quei servizi accessori che rendono comodo un soggiorno, inoltre, il trascorrere del tempo ha restituito tutto lo splendore di un turismo economico sì, ma confortevole, che ha raggiunto elevati standard qualitativi di igiene e sicurezza a prescindere dalla tipologia della struttura e dalle sue specifiche dimensioni: ville con giardini fioriti o silenziose fattorie in mezzo ai campi, vecchi e caratteristici casali o antichi castelli, antichi palazzi in posizione panoramica o austeri college. Sono questi gli edifici

dove è possibile trovare in Italia e in buona parte del mondo non solo il vero gusto del viaggio, i



qualsiasi angolo lo si voglia assaporare, ma anche confort



particolari, e adatti alla meta scelta, quali sale per lettura con piccole biblioteche, ristoranti con cucina semplice, genuina e di ottima qualità, internet

corner e palestre, parcheggi riservati giardini attrezzati e spiagge dedicate. Il tutto, tramite convenzioni, a tariffe sempre contenute, alla portata di ciascun viaggiatore: giovani studenti, ma anche famiglie e

pensionati con un giovane istinto a farsi cittadini di un

mondo che, dai vivaci ambienti delle città, al mistero di vicoli medioevali di borghi e paesi, al mare, sui laghi, in montagna, in collina, in pianura, sempre più vuole farsi conoscere e parlare della sua bellezza a chiunque voglia ascoltarlo. Gli Ostelli sono poi anche luoghi ideali (e diversi sono anche attrezzati in tal senso) per raduni di gruppi sportivi, per ritiri low-cost, ma con tutti i confort necessari, e, quando non dispongono di strutture sportive idonee al loro interno, quasi sempre ne hanno a disposizione di vicine e vicinissime...

AIGHOSTELS.COM

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALBERGHI PER LA GIOVENTÙ

Membro della International Youth Hostel Federation

www.aighostels.com

Campionato Serie "C" Federale

Una delle attività principale che le società sportive affiliate al CONI devono svolgere è quella inerente all'attività istituzionale, ossia gare di livello più alto per gli atleti che hanno le qualità per svolgerle. In quest'ultimo anno sportivo questa condizione si è verificata, per il raggiunto livello citato, di tre ginnaste della categoria "Allieve" che ha permesso di ben figurare nel campionato di serie C. Grazie alle sorelle Meoni, Arianna e Valeria, unitamente a Sofia Proietti siamo riusciti a partecipare alla seconda e alla terza prova del Campionato di serie C svoltosi nel secondo semestre del 2010 a Civitavecchia. La formula di gara prevedeva l'esecuzione di massimo due esercizi in ogni attrezzo. Arianna, la più



esperta ha eseguito 4 attrezzi mentre le altre due ginnaste ne hanno eseguito due a testa. La 1^a prova, svoltasi a Civitavecchia 24 ottobre 2010, è stata molto regolare a tutti gli attrezzi tranne che alla trave dove l'emozione ha fatto incappare una ginnasta in una caduta con relativa penalizzazione di un punto e di conseguenze qualche posto in classifica.

La Kines si è classificata 24.ma su 45 squadre partecipanti. Risultato buono se si tiene conto dell'infortunio che ha subito alla mano Sofia qualche giorno

prima della gara e della ancora non perfetta guarigione di Valeria con il problema al piede che si trascina ormai da quasi un anno. A distanza di circa un mese, esattamente il 14 novembre, si è svolta la terza prova (la seconda per la Kines). con la partecipazione delle stesse ginnaste della prima. Gara alla conferma della ricerca della sicurezza degli esercizi e che le nostre atlete hanno confermato all'80% delle loro possibilità. La trave è sempre l'attrezzo che maggiormente preoccupa le ginnaste ed anche in questa circostanza c'è stata una caduta che, comunque non ci ha impedito di migliorare di otto posizioni la classifica generale permettendo alla Kines di terminare il campionato in 16^a posizione.





Carmine Luppino

Responsabile dei corsi di ginnastica artistica maschile e femminile; insegnante di ed. fisica, laureato in scienze motorie e pedagogia. Nazionale di ginnastica, tecnico nazionale e giudice



Dario Falcone

Allenatore della sezione maschile e femminile. Laureato in Scienze Motorie.



Laura Vernizzi

Coreografa. Laureanda in scienze motorie. Campionessa del Mondo di ginnastica ritmica. Medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene.



Angelica Tiozzo

Laureata in Scienze Motorie. Allenatrice della sezione femminile.



Carlotta Ferri

Allenatrice della sezione femminile.



Jessica Romanelli

Allenatrice di artistica femminile



Valeria Gaeta

Assistente



Giulia Travaglini

Assistente

Daniela Atanasi

Laureata in Scienze Motorie. Allenatrice di artistica femminile

Federica Nuvoli

Laureanda in Scienze Motorie. Allenatrice di artistica femminile

Associazione
Italiana



Alberghi
per la
Gioventù

www.aighostels.com

www.hihostels.com



Nati Per Viaggiare

*5 milioni di amici ti aspettano in cinquemila ostelli
in tutto il mondo*