



PERIODICO DI INFORMAZIONE
DELL'A.S.D. KINES-ROMA
ANNO 2015

UNA TRAVE... PER SOGNARE!



Attività agonistica

I risultati delle gare
di questa stagione



Saggio Sportivo

Mariani e Cingolani
gli ospiti di quest'anno



L'esperto consiglia

L'osteopatia:
cos'è e cosa cura

Seguici su **facebook**

SOMMARIO



Editoriale

Una stagione da incorniciare 3

Attività agonistica

Coppa Lazio 4

Torneo Allieve 5

Campionato di categoria 5

Trofeo Gym 6

Campionato serie B2 femminile 6

Campionato nazionale serie C 7

Campionato serie B femminile 7

Serie A e Gold femminile 8

Serie A Esordienti e Gold maschile 9

Trofeo Arcobaleno 10

Collegiale Estivo 2014 11

Igor Cassina e Giorgia Campana alla Kines 11



L'esperto consiglia

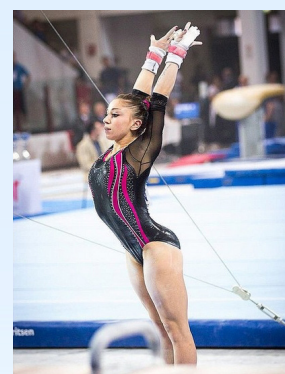
Osteopatia: cos'è e cosa cura 12

Muoversi...è un diritto 13

Il mio amico campione

Enus Mariani 14

Andrea Cingolani 15



Studiare da allenatore

Tsukahara raggruppato 16

Pubblicazioni

Il nostro staff 19



Una stagione da incorniciare

Un altro anno sportivo è passato. Gare, esibizioni, trasferte, inviti a manifestazioni, campioni che sono venuti a trovarci in sede, campioni che verranno al nostro saggio di fine anno, gioie, qualche delusione per chi poteva raccogliere di più nelle gare, "pulcini" che crescono e che corrono con gioia in palestra, ragazzi un po' più dotati di altri che sono ammirati per la loro bravura, tutto questo è lo sport, tutto questo è la **Ginnastica Artistica**.

Non possiamo che essere contenti di dare tutto ciò a chi con fiducia porta i ragazzi presso la nostra struttura per farli crescere bene nel fisico e nella mente.

Dicevamo, un anno sportivo ricco di emozioni. Uno dei primi impegni è stato l'invito a Toscana al **Torneo delle Province**, gara organizzata dalla nostra collega Valentina Fava. Qualche giorno dopo abbiamo avuto la visita in palestra del grandissimo **Igor Cassina** che ha portato un'energia positiva in tutti i nostri ragazzi. A seguire è stata la volta di **Giorgia Campana**, da anni titolare della nostra Squadra Nazionale.



Tutti e due i campioni hanno lavorato con i nostri ragazzi dando consigli e suggerimenti che, si può immaginare, valgono "oro".

Abbiamo partecipato alla prima edizione del torneo "**Christmas Cup**" e Trofeo CONI dove Leonardo Brunetti ha vinto la prima e gareggiato con grande merito alla seconda.



Nel mese di dicembre è arrivata la convocazione per il giudice internazionale Carmine Luppino per giudicare un importante Torneo ad **Acapulco** (Messico).

A Gennaio è partita per la Spagna la nostra tecnica **Jessica Romanelli** ma quasi in contemporanea è tornata **Sara Palladinelli**.

Ci si è avvalsi della collaborazio-

ne di **Patrizia Gaeta**, giudice ed istruttrice di grande esperienza. Si è inserita in qualità di coreografa la nostra ex atleta **Giulia Pasquini**, ginnasta di grande valore convocata al Centro Tecnico dell'Acqua Acetosa a lavorare con il russo Michail Klimenco.

Si è perfezionata nella danza e conosce molto bene la ginnastica artistica.

E' stato siglato un accordo per utilizzare periodicamente la palestra della Società Sport Academy, fornita di buca paracadute.

Come sempre, per concludere in bellezza la stagione sportiva non è mancato l'annuale collegiale estivo a **Monopoli** con 13 ginnaste e, quest'anno ci apprestiamo a farne due. Il primo a **Civitavecchia** e il secondo a **S. Benedetto del Tronto** con ben 30 ginnaste.

Tutto ciò per creare, se ce ne fosse ancora bisogno, entusiasmo e partecipazione alla nostra specialità sportiva.

Con l'augurio che tutto possa continuare sotto i migliori auspici, concludiamo queste poche righe ringraziando tutto lo staff della **Kines-Roma**, i genitori, i nonni (che spesso sostituiscono i genitori nell'accompagnamento dei ragazzi) e tutte le persone che a vario titolo collaborano con la nostra Associazione Sportiva.

Coppa Lazio

Il primo impegno del 2015 è stato l'annuale Torneo "**Coppa Lazio**" indetto dalla Confsport. Una manifestazione dove possono partecipare ginnaste con il programma della serie B, serie A e Trofeo Arcobaleno.

La sede di gara è sempre stata l'ottima struttura di **Civitavecchia** dove ormai si disputano il 90% delle gare del Lazio.



Anche quest'anno, e per il terzo anno consecutivo, il prestigioso Trofeo **se l'è aggiudicato la nostra Associazione Sportiva** che, con una larghissima partecipazione di ginnaste, ha superato molte altre agguerrite compagini.

Nel programma **Arcobaleno**, grande risultato l'abbiamo ottenuto nella categoria "pulcine" con la piccola Giulia Giannuzzi che ha vinto la medaglia d'oro con il primo posto assoluto, seguita da Giulia Cicatiello e Flavia La Malfa che hanno conquistato la medaglia d'argento con il quarto e quinto posto assoluto.

Ancora, al terzo posto del podio

sono salite le ginnaste M. Costanza Trotta e Ginevra Tartagli con l'ottavo e il nono posto.

Nella categoria **Giovanissime**, di rilievo, citiamo l'argento e il bronzo rispettivamente di Delia Luminare e Maria Sole Margaritha. Per la categoria **Allieve** troviamo sul podio d'argento Alice Andreoli e Carolina Mancini mentre il bronzo è andato a Giulia Perri. Ricordiamo che in queste categorie è stata effettuata la premiazione per fasce di merito ossia venivano premiate tre ginnaste su ciascun gradino del podio.

Nella categoria **Junior** grande risultato per Gabriella Pastore e Marina Tulini che hanno conquistato rispettivamente la medaglia d'argento e di bronzo in una classifica assoluta e non per fasce di merito.

Infine nella categoria **Master** l'oro e l'argento sono stati vinti da Camilla Flamini e Cristina Biaggi.

Nella classifica di **serie B** e per la categoria **Junior**, una nota di merito va a Livia Morrone e

Rachele Mura per l'argento e il bronzo conquistati dopo una gara con un lotto di concorrenti molto agguerrito, mentre nella categoria **Allieve** un meritatissimo primo posto l'ha conquistato Laura Levati e il terzo posto del podio è andato a Ginevra Callara'. Secondo posto assoluto per Greta Gega nella categoria **Pulcini**.

Infine per la **serie A** citiamo la medaglia d'argento per le Allieve Riverly Cortez e Claudia Macaluso, terzo posto per la junior Margherita Mastacchini e un fantastico quarto posto per la nostra "ritrovata" Arianna Meoni.

I complimenti vanno anche a tutte le altre partecipanti della Kines-Roma che con la loro prestazione hanno contribuito alla vittoria finale. Ancora un particolare ringraziamento va a tutti i tecnici che hanno seguito dal mese di settembre gli allenamenti di questo gruppo di atlete che ha preso entusiasmo a gareggiare e provare elementi tecnici nuovi per poi esibirli in gara sotto l'osservazione attenta dei giudici del Lazio.



Torneo Allieve (FGI)

La prima gara individuale per la categoria Allieve, indetta dalla Federazione Ginnastica d'Italia per il 2015 si è svolta a Civitavecchia l'1 febbraio e ha visto la partecipazione di circa **100 ginnaste** appartenenti alla regione Lazio.

Per la Kines erano presenti **Valentina Bianchini** e **Giorgia Carpinteri**. Il livello molto alto delle partecipanti ha portato le nostre due ginnaste ad affrontare la gara con un po' di ansia che però hanno saputo gestire nel migliore dei modi. L'ansia "positiva", in fondo, serve per tenere l'attenzione molto alta ed evita i cali di concentrazione. Alcune indecisioni in qualche attrezzo ma alla fine hanno portato a casa un ottimo 9° posto assoluto Valentina e il 30° posto Giorgia.

Alla fine della seconda prova abbiamo avuto la qualificazione per il **Campionato Nazionale del Torneo Allieve** per Valentina e un possibile ripescaggio per Giorgia nel Torneo d'Estate. Mentre scriviamo siamo in attesa di sapere se questo ripescaggio sarà avvenuto.



A Fermo si è svolta la finale nazionale e come sempre accade nei ripescaggi, la preparazione alla gara non è ottimale in quanto fino all'ultimo non si sa se si gareggerà o meno e la grinta che si mette in atto nelle sedute di allenamento non è la stessa di quando si è sicuri di dover gareggiare.

Valentina comunque ha dato il meglio di se con la soddisfazione, soprattutto di non aver sbagliato la trave, che come si sa è l'attrezzo più ostico della Ginnastica Artistica.

Bisogna lavorare ancora più determinate e grintose per acquisire il diritto di partecipare alle gare senza i ripescaggi perché sia Valentina che Giorgia ne hanno la possibilità.

Campionato di categoria (FGI)

22 marzo 2015

Quest'anno sportivo ha visto il debutto nel campionato di categoria della nostra giovane rappresentante **Margherita Magrini** a partire dalla seconda prova. Purtroppo ha dovuto saltare la prima per malattia. Il regolamento di questa gara mette a confronto ginnaste di pari età e non come avviene nel Torneo Allieve dove il range dell'età va dagli otto ai dodici anni.



Il programma prevede un attrezzo in più rispetto alle normali gare, ossia i "cinghietti". La sua gara è stata molto lineare e sicura ai quattro attrezzi classici mentre ai cinghietti pur non sbagliando nulla ha avuto un punteggio più basso degli altri attrezzi per il valore degli elementi inseriti che non sono ancora di alto livello. Nei quattro attrezzi si è distinta per la determinazione che mette nell'esibirsi con la soddisfazione di aver inserito per la prima volta l'avvitamento a corpo libero. Il lavoro che Margherita dovrà fare nel prossimo futuro sarà indirizzato all'incremento del valore degli elementi tecnici a tutti gli attrezzi e in particolare ai cinghietti.



Trofeo Gym

L'annuale Trofeo Gym, quest'anno si è svolto in due sedi diverse, la prima prova ci ha portato a Fiumicino e la seconda ha visto la sede di Colle La Salle come location appropriata a questo tipo di gara.

Il regolamento della gara prevedeva due prove solo a carattere regionale senza l'ammissione alle fasi nazionali.

Il programma alla trave e al corpo libero, prevedeva la partecipazione di ragazze che hanno da poco iniziato l'attività sportiva ed è un avviamento, in maniera graduale, alle gare.

Le ginnaste di un certo livello dovrebbero essere indirizzate, a nostro avviso, alle serie superiori in proporzione al loro livello tecnico. Il programma del trofeo Arcobaleno o della serie B è sicuramente più consono ai valori di alcune ginnaste brave. Invece, immancabilmente ogni anno ci troviamo in gara con le nostre ragazze che hanno iniziato l'attività da qualche mese che gareggiano con ginnaste esperte e che hanno fatto competizioni da alcuni anni.

Al di là di questa breve considerazione, le nostre ginnaste si sono

comportate molto bene sia nella prima che nella seconda gara con la novità per la nostra palestra di aver fatto fare, per la prima volta, esperienza anche ai pulcini



di età sotto i sei anni che di solito partecipano soltanto al Trofeo Topolino, evento assolutamente amatoriale dell' MSP. Quest'anno però non è stato organizzato e abbiamo optato per una "garetta" molto semplice quale è il Trofeo Gym.

Naturalmente, per la categoria Pulcini, è stata una vera e propria festa in un contesto dove i genitori e i vari accompagnatori delle piccole atlete (nonni, zii, fratellini ecc) hanno potuto apprezzare la reazione delle loro bambine in un ambiente sì, agonistico ma ancora con la libertà di lasciare inalterato l'aspetto ludico.

Campionato serie B2 femm. (FGI)

19 aprile 2015

Con la possibilità di inserimento di una ginnasta della categoria Allieve quest'anno abbiamo partecipato al Campionato di serie B2 con tre atlete della Kines, diversamente dallo scorso anno quando per partecipare a questa serie ci siamo avvalsi del tesseramento per un anno della ginnasta Chiara Conte della Società Nuova Tor Sapienza.

La nostra rappresentativa era composta da **Francesca Ventura** (Senior), **Valeria Meoni** (Junior) e **Giorgia Carpinteri** (Allieva).

Tre ginnaste per eseguire massimo sei attrezzi per la classifica di squadra. Due attrezzi per ciascuna ginnasta. Valeria ha lavorato al corpo libero e alla trave, Francesca al corpo libero e al volteggio e Giorgia alla trave e al volteggio. In quest'ultimo attrezzo Giorgia ha eseguito con successo per la prima volta lo Tsukahara raccolto.

Su due attrezzi, volteggio e corpo libero abbiamo tenuto molto bene la concentrazione alla gara tanto da essere in testa alla classifica provvisoria, mentre alla trave c'è stato un calo di attenzione che ci ha fatto perdere delle posizioni. Siamo sulla strada buona per sperare in un buon risultato nel prossimo futuro.



Campionato nazionale Serie C (FGL)

Campionato serie B femm.

30 maggio 2015

Il campionato di serie B ha visto la partecipazione di ragazze pronte a spiccare, il prossimo anno, il salto nella serie A.

Dopo due prove regionali e, tenendo conto della migliore della due, abbiamo avuto la classifica finale regionale della categoria Juniores che ha visto eccellere **Livia Morrone** con un meritatissimo quarto posto, seguita da **Rachele Mura** e **Gabriella Pastore**.

Tutte e tre le ginnaste si sono qualificate nelle prime dodici posizioni e sono entrate di diritto alla fase Nazionale che si è disputata a Civitavecchia il 30 maggio.

I complimenti vanno anche a **Carlotta Rubeca** e **Ginevra Senesi** che, incappando in qualche errore nelle fasi regionali non si sono qualificate per qualche decimo di punto. L'augurio è che il prossimo anno, con maggior impegno negli allenamenti e con più frequenza alle lezioni, vada meglio di quest'anno perché ne hanno la possibilità tecniche.

Il Campionato di serie C vede la nostra Società sportiva ormai da qualche anno nei primi posti in regione e con l'ormai sicura qualificazione alle fasi finali del Campionato, prima quella interregionale di Montevarchi e poi quella Nazionale di Modena.

Alla fase interregionale siamo andati con **una sola squadra**, diversamente dagli altri anni quando, nella fase interregionale abbiamo gareggiato con due squadre per un totale di 6/7 ginnasti. Il regolamento di quest'anno prevedeva un programma completo ai sei attrezzi anziché su quattro a partire dall'interregionale e non solo nella fase nazionale per cui i nostri ginnasti più giovani (**Mattia Suszcz**, **Andrea Bernardi**) hanno trovato difficoltà a completare il programma al "fungo" e agli anelli.

La squadra per la fase interregionale era composta quindi da



Leonardo Brunetti, Gabriele Hammami, Luca Sforza e Lorenzo Cerretti.



Abbiamo dovuto rinunciare anche a **Riccardo Pierini** per un infortunio al dito accaduto fuori dalla palestra che gli ha impedito di partecipare sia alla fase interregionale che a quella nazionale.

le.

Nonostante ciò i quattro ginnasti che hanno partecipato alla fase interregionale hanno svolto il loro programma in maniera encomiabile se si esclude una caduta nell'uscita agli anelli.

La loro classifica ci ha permesso di qualificarci al Campionato Nazionale di Modena dove con una buona gara da parte di tutti, tranne la distrazione all'ultimo attrezzo (la sbarra) di Gabriele, ci ha fatto guadagnare qualche posizione rispetto all'anno precedente.



Serie A e Gold femminile

Il 31 maggio e il 1° giugno si è svolta a Civitavecchia la finale Nazionale di serie A e Gold femminile.

Per la serie A, l'accesso a questa importante finale è avvenuto rientrando nelle prime 12 posizioni delle fasi regionali e, a questo importante risultato, sono arrivate **Greta Gega** per la categoria giovanissime, **Riverly Cortez** e **Claudia Macaluso** per la categ. Allieve, **Felizia Zonetti** e **Margherita Mastacchini** nella junior e **Arianna Meoni** nelle Master.

Tutte le ginnaste appena menzionate hanno fatto una buona gara e per qualcuna ci aspettavamo qualche piazzamento migliore in classifica visto le buone esecuzioni tecniche ai diversi attrezzi.

Per la Gold, gara aperta alle ginnaste che hanno partecipato nell'anno precedente a gare federali, abbiamo avuto una larga partecipazione con risultati apprezzabili nelle diverse categorie. Nelle **Allieve** Giorgia Carpinteri ha conquistato un 2° posto assoluto e ha vinto la classifica per attrezzo alla trave e al corpo libero con grande merito e soddisfazione anche per aver provato con successo elementi nuovi. I nostri colori sono stati ben rappresentati con l'ottimo secondo posto al Volteggio della compagna di squadra **Valentina Bianchini** (foto a lato).



Nella categoria "Giovani" ci aspettavamo qualcosa di più da **Margherita Magrini**, ma l'attacco influenzale che l'ha colpita i giorni precedenti la gara ne ha condizionato la prestazione sportiva. Bene comunque la classifica delle nostre due rappresentanti di questa categoria: 10° posto per Margherita e 11° posto per **Maria Sole Gallo**.



Nella categoria Junior **Valeria Meoni** conquista un meritatissimo 4° posto e sale sul secondo gradino del podio alla trave e al terzo alle parallele. La sua compagna di squadra **Sofia Castellano** si comporta molto bene ai due attrezzi dove si è qualificata dalle fasi regionali ossia il corpo libero e il volteggio.

Infine per la categoria Master **Francesca Ventura** si aggiudica un secondo posto al volteggio e un terzo posto al corpo libero. Grande soddisfazione per Francesca per aver provato per la prima volta il salto Tsukahara al volteggio... però... da perfezionare (terza foto dall'alto).



Serie A-Esord.-Gold Maschile

Nella ormai familiare palestra di Civitavecchia si è svolta il 2 giugno il Campionato Nazionale maschile di Serie A – Esordienti e Gold.

Con un programma che prevedeva esercizi al corpo libero, al volteggio, alle parallele e al trampolino, la **Kines-Roma** è stata rappresentata in quasi tutte le categorie da un buon numero di ginnasti che si è guadagnato il pass attraverso le due prove regionali.

Nella serie Esordienti categoria Pulcini i nostri due piccoli rappresentanti **Joel Acuna** e **Manuel Maurizi** si sono classificati rispettivamente al 3° e 11° posto, mentre nei Giovanissimi, **Luigi Yader Cappelli** ha conquistato un 7° posto assoluto su 15 partecipanti.

Da sottolineare la bella prestazione dei nostri pulcini Esordienti che nella fase regionale (non era prevista la qualificazione alla fase nazionale) sono saliti tutti sul podio. Iniziando dall'oro di **Pier Farenga** e **Lorenzo Cutini**, a seguire l'argento di **Alberto Fabi** e il bronzo di **Leonardo Lepri**.

Nei giovanissimi esordienti, sempre nella fase regionale oltre al già citato **Yader Cappelli** qualificato per la fase nazionale, vanno menzionati per la bella prestazione anche **Lorenzo Milito**, **Emanuele Trenca**, **Viktor Tommaso** e **Francesco Cirelli**.

Nella serie A, con un programma un po' più avanzato, siamo stati rappresentati in tre categorie. Nei Pulcini abbiamo avuto un 4° un 9° e un 12° posto rispettivamente di **Antonio Caniglia**, **Diego Magi** e **Leonardo Sgrulletti** mentre

nei Giovanissimi, **Federico Giacquinto** si è posizionato al 5° posto su 15 concorrenti e infine per la categoria Junior, **Francesco Burgio** è salito sul terzo gradino del podio. Nella serie più importante maschile ossia la Gold, gli esercizi potevano essere costruiti scegliendo da una vasta gamma di elementi dal facile al difficile, più consoni possibile al valore tecnico di ciascun ginnasta. Questa serie era aperta ai ginnasti che nell'anno in corso o in quello precedente hanno partecipato a gare federali. Per i nostri colori, otto sono stati i ragazzi che ci hanno rappresentato in tre diverse categorie. Iniziando dai Giovanissimi, le prime due posizioni sono state vinte da **Lorenzo Cerretti** e **Riccardo Pierini**, seguiti dai compagni di squadra **Andrea Bernardi**, che si è qualificato ai piedi del podio e **Mattia Suszcz** che si è piazzato al 6° posto. Negli Allievi il podio è stato tutto della Kines-Roma con **Leonardo Brunetti**, **Luca Sforza** e **Gabriele Hammami**, rispettivamente 1°, 2° e 3°. Infine per la categoria Junior, il 4° posto di **Matteo Fumagalli** ha completato il successo della nostra palestra nella sezione maschile.



Matteo ha avuto anche la soddisfazione di vincere 4 medaglie d'oro perché il regolamento prevedeva di assegnare la medaglia d'oro a ciascun attrezzo al primo dei ginnasti che non si era qualificati nei primi tre posti della classifica assoluta. Complimenti a tutti i componenti la squadra maschile che nella classifica per Società, con la somma di tutti i punteggi speciali, hanno permesso alla Kines-Roma di vincere la prestigiosa coppa GOLD. Complimenti soprattutto a **Dario Falcone** e a tutto lo staff della Kines-Roma che con professionalità e dedizione segue questi ragazzi ormai da molti anni.



Trofeo Arcobaleno

La finale nazionale del Trofeo Arcobaleno è stata organizzata a Ronciglione in maniera eccellente dalla società sportiva Inside Wellness nella persona della responsabile Rossanna Ripamonti. Sono arrivate a questa finale le prime dodici squadre delle fasi regionali e per i colori della Kines abbiamo avuto delle rappresentanti in quasi tutte le categorie. Ricordiamo che questo Torneo era di squadre composte da tre ginnaste e in gara venivano conteggiati i migliori due ponteggi.

Nella categoria Pulcini le nostre tre piccole concorrenti si sono comportate molto bene raggiungendo un dignitoso 14° posto. Queste gare servono per fare esperienze e le nostre ginnastine **Rita Magi, Giulia Giannuzzi** e **Ginevra Tartagli** ne hanno sicuramente tratto grande vantaggio per la loro carriera futura. Nella categoria Giovanissime la nostra squadra era composta da **Giulia Betti, Delia Lumi-**

nare e **Isabella De Micco** che con una gara lineare e sicura in tutti gli attrezzi hanno raggiunto una meritatissima medaglia di bronzo. Nella categoria Allieve siamo stati rappresentati da **Ginevra Callarà, Levati Laura** e **Emma Luverà** (foto in alto). Tutte le ginnaste hanno avuto grande grinta e decisione in tutta la gara distinguendosi per la bella linea ed eleganza nei movimenti e hanno conquistato una luccicante medaglia d'oro.

Infine per la categoria Junior abbiamo avuto una larga partecipazione. Ben tre le squadre che si sono classificate nelle fasi regionali nelle prime dodici posizioni. La prima squadra composta da **Carlotta Rubeca, Ariana Chihai** e **Ginevra Senesi**, con qualche indecisione alla trave si è posizionata al 7° posto. La seconda squadra formata da **Sara Strappetti, Marina Tulini** e **Virginia Alfieri** si è classificata ai piedi del podio con uno scarto di soli 5 decimi di punto dal-



la terza classificata, mentre, la terza squadra composta da **Livia Morrone, Rachele Mura** e **Sara Brivittello** conquista una meritata medaglia d'argento in un lotto di concorrenti molto forte.



Collegiale Estivo 2014

Monopoli ancora una volta ci ha ospitati per un collegiale intensivo di una settimana. Con alloggio presso l'hotel Clio, che ringraziamo ancora una volta per la gentilezza e premura di tutto il personale nel risolvere qualsiasi problema. Per la parte tecnica, siamo stati ospiti della società Adriatica, dove abbiamo fatto un lavoro mirato allo studio di alcuni elementi tecnici che sarebbero serviti l'anno sportivo successivo.

I ginnasti hanno sopportato i carichi di lavoro con la consueta determinazione e grinta sapendo che tra una seduta e l'altra di allenamento c'era comunque il momento di relax e "scarico" muscolare con il dovuto riposo e il divertimento di un tuffo in piscina oltre all'animazione dopo cena con lo staff dell'hotel.

I ginnasti in palestra sono stati divisi in gruppi di 4/5 per ogni



allenatore e con la fattiva collaborazione di tutti i tecnici della Kines e di Nicla, allenatrice di Monopoli, abbiamo potuto lavorare intensamente su tutti gli aspetti tecnici, di preparazione fisica e di coreografia.

A metà settimana, una parte della giornata, dopo l'allenamento della mattina, è stata dedicata alla trasferta ad un parco acquatico vicino Monopoli all'insegna del divertimento, del relax e della coesione del gruppo.

Igor Cassina e Giorgia Campana alla Kines-Roma



Osteopatia: cos'è e cosa cura

Il 1874 è considerato l'anno di nascita dell'osteopatia. Andrew Taylor Still (1828-1917), un medico americano, ne formulò a suo tempo il concetto e nel 1892 aprì la prima scuola di formazione in osteopatia, la "American School of Osteopathy". L'osteopatia è una terapia manuale che, pur basandosi sulle scienze fondamentali e le conoscenze mediche tradizionali (anatomia, fisiologia, etc.), utilizza metodi manuali per ricercare le disfunzioni e le alterazioni di mobilità delle varie strutture del corpo. L'Osteopata non cura soltanto il sintomo ma ricerca e tratta la causa primaria del disturbo, che può risiedere anche lontano dalla parte affetta, ristabilendo l'equilibrio e la salute nel paziente. La medicina osteopatica promuove la salute, favorisce il recupero e la prevenzione di sintomi ricorrenti, attraverso il suo trattamento non chirurgico, non farmacologico.

L'Osteopata sfrutta le proprie conoscenze del rapporto tra la

struttura e la funzione per ottimizzare le capacità di auto-regolazione e di auto-guarigione del corpo. L'approccio olistico mirato alla terapia e alla guarigione del paziente si basa sui seguenti principi:

- l'essere umano è un'unità funzionale dinamica, sul cui stato di salute influiscono il corpo, la mente e lo spirito;
- struttura e funzione sono intercorrelati. La struttura governa la funzione, la funzione modifica la struttura;
- il corpo è dotato di meccanismi di auto-regolazione;
- il corpo è naturalmente in grado di difendere e riparare sé stesso;
- quando l'adattabilità normale è interrotta, o quando dei cambiamenti ambientali superano la capacità del corpo di auto-mantenimento, può derivarne la malattia.

Osteopatia in ambito sportivo

"Il movimento è vita": nell'esporre i principi osteopatici notiamo un'evidente analogia con qualsiasi tipo di sport. Ogni atleta, amatore o praticante di un'attività sportiva, vede in ogni istante l'esplicazione pratica degli assiomi che formano e arricchiscono un osteopata giorno per giorno. Gli atleti che si esercitano e sperimentano forti stress fisici sono spesso vittime di lesioni muscolo-scheletriche. Queste lesioni rappresentano il problema ricorrente nell'attività sportiva.

Tuttavia, poiché meno del 5% dei problemi muscolo-scheletrici degli atleti richiede un intervento chirurgico, l'osteopata avente abilità nella sintesi osteopatica, derivante dalle forti conoscenze anatomiche, della fisiologia, della semeiotica del corpo umano e nel trattamento manipolativo, è ben attrezzato nel favorire le risorse di auto guarigione del corpo.

Una componente essenziale dell'assistenza osteopatica è rappresentata dal Trattamento Manipolativo Osteopatico (osteopathic manipulative treatment: OMT) che corrisponde a tutta una serie di tecniche manipolative che si possono combinare con altri trattamenti o consigli relativi allo stile di vita.

Si provvede a somministrare un OMT per permettere all'atleta di affrontare i carichi della preparazione al meglio e di seguito migliorare il rendimento agonistico in termini di resistenza, forza, consapevolezza spaziale. Competere ad alto livello richiede tessuti sani, struttura perfettamente funzionante, buon coordinamento della rete neuromuscolare e una mente chiara e concentrata. Tale impatto riceve oggi un consenso tale che per la prima volta l'osteopatia è stata inclusa nei servizi di accoglienza medica ai giochi olimpici: 24 osteopati dello sport sono stati selezionati per lavorare nel Team Medico del London Olympic 2012 (www.osca.org.uk).



Muoversi...è un diritto

A quanti di noi, quando avevamo tra i sei-sette anni, è stato rimproverato il fatto che non stavamo un attimo fermi? Scommetto a tanti di noi. Sembravamo avere l'argento vivo addosso: si scendeva giù in strada tante volte ancora con il boccone del pranzo in bocca, anzi i maschietti spesso mangiavano con il pallone tra le ginocchia.... per rientrare con il calar della luce.



Adesso siamo genitori, e i nostri bambini vorrebbero muoversi come abbiamo fatto noi, ma loro, invece, vengono classificati come troppo vivaci, iperattivi e poco concentrati! Eppure nessuno si sarebbe mai sognato di consigliare ai nostri genitori una visita dal dottore perché troppo vivaci! Oggi sì, oggi si invia ad un neuropsichiatra infantile,

senza nulla togliere a questa importante figura che quando realmente necessaria è veramente fondamentale. Oggi si ricercano minuziosamente questi atteggiamenti ipercinetici, si ricercano disturbi del comportamento e deficit di attenzione anche dove non ci sono! Ma ci siamo mai posti la domanda "e se fossimo noi ad annoiare i bambini? Il nostro modo di parlare, educare e presentare una nuova lezione?" Teniamo presente che il bambino dopo un certo periodo di tempo ha bisogno di muoversi, di sfogare le proprie energie e tornare così ad essere più attento successivamente. Ma già è vero! A scuola non si può scendere in giardino, i giardini sono inesistenti, inagibili e pericolanti, poi le mamme hanno paura che i loro figli si ammalino, una volta fa troppo freddo o troppo caldo, sudano e si sporcano, insomma è veramente troppo sconveniente, tanto vale rimanere ancora dentro le quattro mura della classe! Invece non è così, un atteggiamento simile non porta a nulla di buono. Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico migliora il rendimento scolastico, favorisce le aree

cerebrali connesse alla memoria e aumenta la concentrazione, pensate ai nostri figli che sforzo fanno nel ricordare ogni passaggio dell'esercizio ginnico. Inoltre l'attività fisica aumenta una serie di sostanze, le endorfine,



che ci fanno sentire più felici e riduce la sintesi di un ormone, il cortisolo, uno degli ormoni dello stress. Insomma, i bambini che praticano regolarmente attività fisica ottengono dei risultati migliori, una maggiore capacità di concentrazione e una maggiore responsabilità. L'attività fisica, individuale o di gruppo, aiuta ad acquisire maggiore autostima, sicurezza e capacità di interagire con gli altri, prevenendo malattie serie come sovrappeso, obesità e depressione. Allora evviva il bambino vivace, che non sta fermo un attimo, questo bimbo ha già capito tante cose...

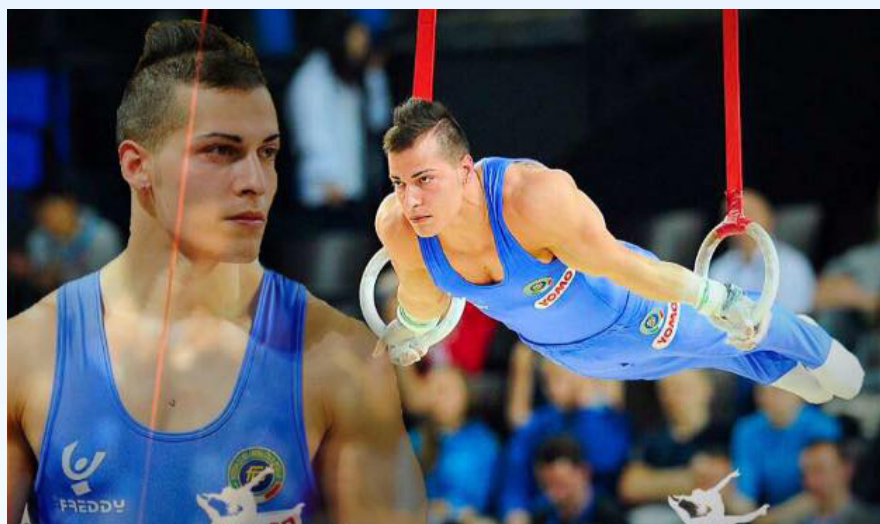


IL MIO AMICO CAMPIONE

Enus Mariani



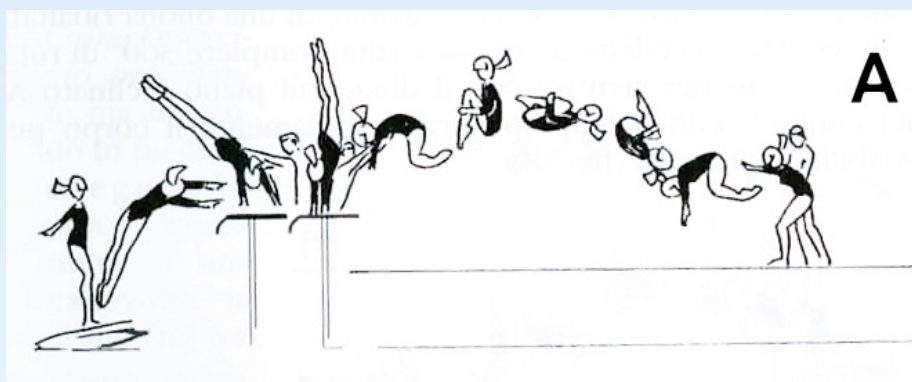
Andrea Cingolani



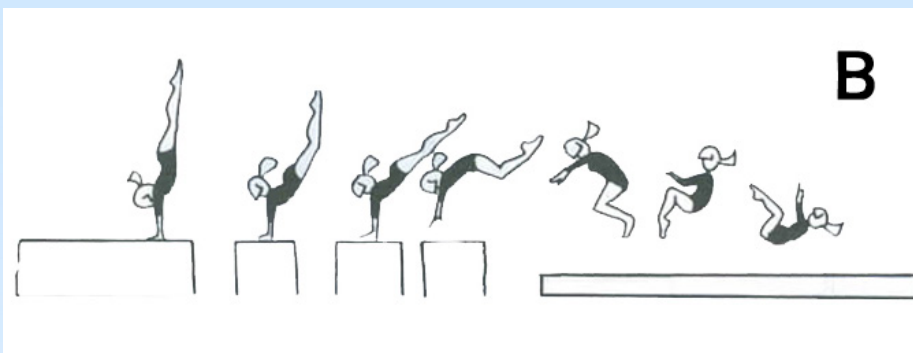
Tsukahara raggruppato

Questo volteggio rispetta le caratteristiche dei salti passanti per la verticale e quindi lo stacco in pedana dovrà avvenire con il busto leggermente avanti rispetto alla linea passante per i piedi. Immediatamente dopo lo stacco il ginnasta inizierà la mezza rotazione attorno all'A/L del corpo e ricercherà l'immediato appoggio con le mani sull'attrezzo.

Il corpo che si trovava in posizione di leggero arco, con l'azione di courbette andrà in alto e contemporaneamente ruoterà, facilitato in questa azione dalla



flessione delle gambe. Si consiglia di eseguire il salto senza l'ausilio delle mani in presa alle ginocchia o nella regione poplitea perché l'abitudine a compiere le rotazioni indietro (o in avanti) con le braccia libere, permetterà in seguito di effettuare rotazioni combinate. Compiuta la rotazione, il corpo si distenderà per prepararsi all'arrivo al suolo (fig. A).



Prerequisiti

- buona conoscenza della rondata al suolo e al volteggio;
- buona conoscenza della ribaltata.

il dorso su un tappeto paracadute posto più basso del piano di appoggio delle mani. Successivamente il piano di arrivo può aumentare gradualmente (fig. B).

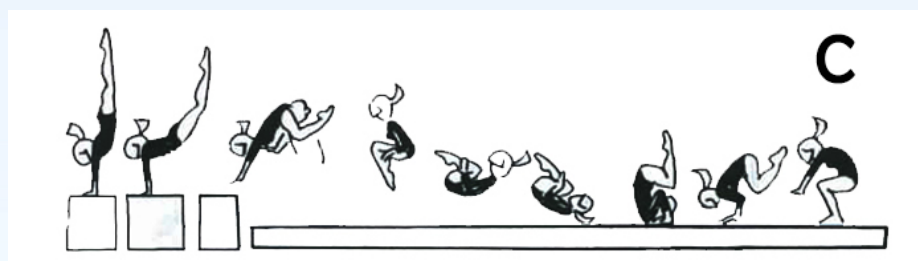
2 - Dalla stessa posizione di partenza ed effettuando lo stesso esercizio metodologico eseguire una capovolta indietro sui tappeti paracadute (fig. C)

3 - Con una breve rincorsa battere sulla pedana ed eseguire dopo lo stacco una rondata con appoggio delle mani su un plinto non molto alto e con azione di courbette arrivare con il dorso su una pila di tappeti posti alla stessa altezza del plinto. Nelle prime prove l'allenatore farà assistenza nella parte finale dell'esercizio (fig. D).

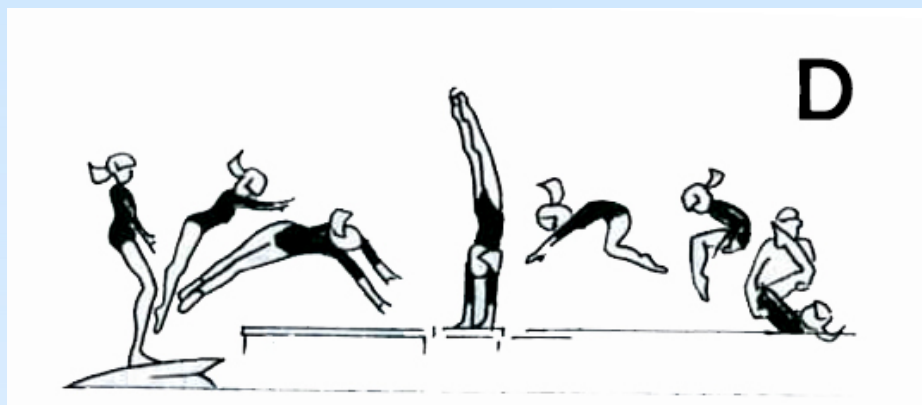
4 - Come l'esercizio precedente,

Metodologia

- Piano rialzato: con partenza in verticale e con azione di courbette sbilanciarsi indietro flettendo le gambe per arrivare con



Tsukahara raggruppato

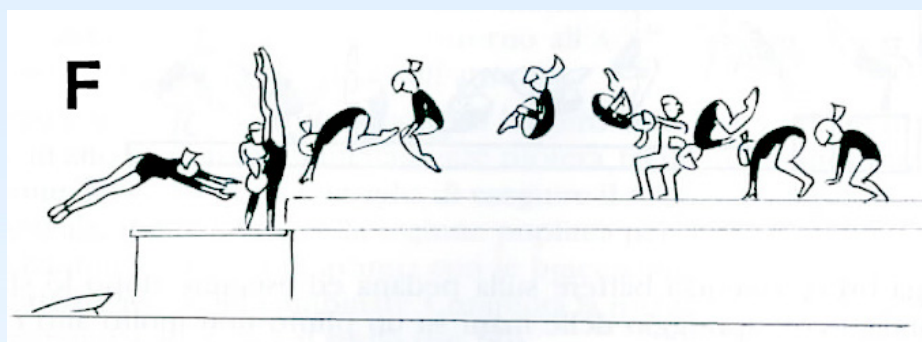


6 - Installazione come quella precedente, ma con tappeti di arrivo più bassi del piano di appoggio delle mani: dopo la rondata eseguire il salto indietro con l'assistenza dell'allenatore che sosterrà il ginnasta con una mano al petto, per aumentare l'altezza e una alle cosce, posteriormente, per facilitare la rotazione del corpo (fig. G).

ma con il piano di appoggio delle mani più alto: l'arrivo sul dorso di questo esercizio deve mettere in evidenza la rotazione del corpo dopo la spinta delle mani; il ginnasta arriverà sul dorso con le anche e quindi con le cosce e il bacino in alto. Al ginnasta dovrà essere data l'indicazione: "spalle basse e bacino in alto" (fig. E).



5 - Installazione come l'esercizio



7 - Attrezzatura regolamentare: eseguire il volteggio completo, ma con arrivo nella buca paracadute e assistenza dell'allenatore.

precedente, ma con i tappeti di arrivo più alti del piano di appoggio delle mani: eseguire la rondata e dopo la spinta delle braccia, che deve essere più energica di quella precedente, compiere una rotazione completa attorno all'A/L con l'assistenza dell'allenatore (fig. F)



PUBBLICAZIONI

Vola con me

Carlotta Ferlito

Ci sono giorni felici e giorni no. Giorni in cui potresti cantare dalla gioia e giorni in cui vuoi nascondere la testa sotto al cuscino. È normale, a tutti capitano. Anche a Carlotta Ferlito. In queste pagine, ci apre il suo cassetto più segreto e ci racconta come ha superato grandi e piccole paure come ha trasformato la rabbia nella spinta a migliorarsi sempre, come l'energia sia la strada verso il successo, come la felicità stia nelle piccole cose. Ci spiega cosa sono per lei l'amore e l'amicizia, il fastidio, la sorpresa e la tristezza, e perché un tocco di pazzia è fondamentale per inseguire i propri sogni. Con tante frasi, playlist e ispirazioni (che i lettori potranno completare!) per affrontare ogni emozione nel modo giusto, accompagnate dai preziosi consigli dei fan. Come dice lei, "Senza di loro, non so come farei. Sono la cosa più bella che ho."

Sogna, vola...piccola farfalla!

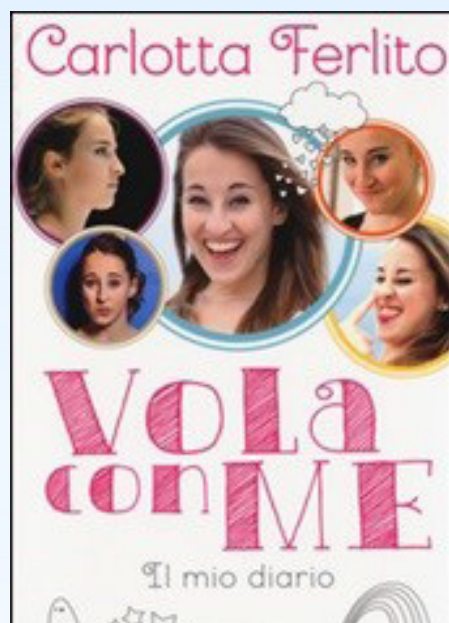
Alessandra Pesce

Innamorarsi della ginnastica? Pare strano, ma benché sia uno sport che richiede sacrificio, impegno, costanza e non restituisce né denaro né fama né gloria, possiede l'inspiegabile forza di far scattare la passione nel cuore degli atleti, una passione senza condizioni. È difficile comprendere perché una ginnasta si sottoponga a tali sacrifici e a tali sforzi in cambio di magre ricompense, ma il legame che si crea tra l'attrezzo e lo sportivo è talmente forte che nulla riuscirebbe a spezzarlo. Dalle pagine di questo libro affiorano emozioni, percezioni, ricordi, affetti. Un pout-pourri di sensazioni che si sviluppano nell'arco di quindici anni e che costituiscono una parte significativa degli strati che depositandosi formano la struttura di un'adolescente. Consigliato per tutti gli appassionati di questo bellissimo sport... e non solo!

Effetto Farfalla

Vanessa Ferrari

Un corpo forgiato dalle ore in palestra, dalla routine agli attrezzi, dalle rinunce, dagli infortuni e dalle vittorie. Un corpo estenuato dalla ginnastica e dal suo incanto. Una magia che ammalia una bambina di sei anni che vede per la prima volta in televisione un'atleta alla trave e insiste con la madre perché la iscriva a un corso per provare le prime capriole, le rovesciate e le ruote. E questo talento non può essere sprecato, va coltivato, così una Vanessa ancora piccolissima conosce il volto spietato della ginnastica: le scuole serali, l'incubo del peso e l'ossessione della leggerezza, il diktat alimentare e gli allenamenti senza sosta sotto la guida di Enrico, l'allenatore, che plasma quella bambina fino a farle salire il più alto gradino del podio e diventare campionessa mondiale a quindici anni e mezzo. L'oro splende, e sarà la prima di molte medaglie; ma mentre l'atleta siede sul tetto del mondo, alla ragazza non verrà concesso nemmeno di assaggiare la torta preparata in suo onore. L'incantesimo della ginnastica e i suoi demoni, il grave infortunio al tendine del 2008 e una carriera che sembrava finita...



IL NOSTRO STAFF

SIMONA LUPPINO

Presidente A.S.D. Kines-Roma

CARMINE LUPPINO

Responsabile dei corsi di ginnastica artistica maschile e femminile.
Insegnante di educazione fisica,
Laureato in Scienze Motorie e
Pedagogia ex Atleta azzurro,
tecnico nazion. e giudice internaz.

DARIO FALCONE

Allenatore di artistica maschile e femminile.
Laureato in Scienze Motorie

PATRIZIA GAETA

Allenatrice di artistica femminile

SARA PALLADINELLI

Allenatrice di artistica femminile
Laureata in Scienze Motorie

ANGELICA TIOZZO

Allenatrice di artistica femminile
Laureata in Scienze Motorie

JESSICA ROMANELLI

Allenatrice di artistica femminile

SIRIA GUIDI

Allenatrice di artistica femminile

FRANCESCA VENTURA

Allenatrice di artistica femminile.

GIULIA PASQUINI

Coreografa

CLAUDIA FELICETTI

Artistica femminile-assistente
Laureanda in Psicologia

ARIANNA MEONI

Artistica femminile-assistente

IRENE NUGNES

Medico sociale

DANIELE TRENCA

Addetto Stampa





A.S.D. KINES-ROMA

Associazione Ginnastica



Ginnastica:



un sogno, una passione ...

00135 ROMA - via Tenuta di Sant'Agata, 12 - (Monte Mario)
tel e fax. 06.35505734 - www.ginnasticakinesroma.it