



PERIODICO DI INFORMAZIONE
DELL'A.S.D. KINES-ROMA
ANNO 2016



PIENI DI ENERGIA CON LE OLIMPIADI

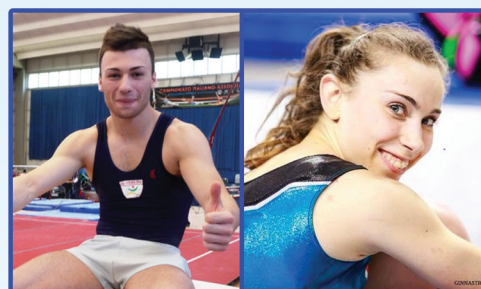


Seguici su **facebook**



Attività agonistica

I risultati delle gare
di questa stagione



Saggio Sportivo

Saranno con noi
Giorgia Campana
e Marco Lodadio

SOMMARIO



Editoriale

Dove eravamo rimasti? 3

Attività agonistica

Coppa delle Regioni	4
Torneo delle Province	4
Christmas Cup	5
Torneo Allieve	5
Camp. Serie A-B-Gold femminile	6
Trofeo Arcobaleno	8
Camp. Serie C1 maschile (FGI)	9
Collegiale estivo 2015	10
Carnevale in palestra	11
Camp. Serie A-Esord-Gold masc. (Conf)	12
Torneo Junior	14
Trofeo GYM	14

Speciale Olimpiadi 2016

L'esperto consiglia

La cultura dello sport	17
La ginnastica vista da una mamma	19

Studiare da allenatore

Salto giro avanti	20
-------------------	----

Il mio amico campione

Giorgia Campana & Marco Lodadio	22
---------------------------------	----

Il nostro staff

	23
--	----



Dove eravamo rimasti?

Al saggio del 2015. Vero! La festa finale del 2015 della **Kines-Roma** ha visto una larga partecipazione di nostri atleti, stimolati dalla presenza di **Enus Mariani**, accompagnata dalla sua allenatrice **Federica Gatti** e di **Andrea Cingolani**. Alla bravura dei due atleti della squadra Nazionale si è unita l'alternanza degli esercizi collettivi e individuali dei nostri piccoli e grandi ginnasti.

Dopo pochi giorni dal saggio finale è iniziata l'attività estiva. La prima settimana di luglio l'abbiamo trascorsa nel Centro sportivo di alta specializzazione di Civitavecchia presso l'AS Gin Civitavecchia, ormai sede storica di quasi il 90% di tutte le attività agonistiche del Lazio.

La seconda settimana, siamo stati ospiti presso la struttura della Società Sportiva World Sport Academy di S. Benedetto del Tronto dove, oltre al consueto apporto tecnico degli allenatori della Kines-Roma, ci siamo avvalsi dell'esperienza dell'allenatrice russa Elena Koniukhova e del marito Giancarlo Mattoni. La presenza, inoltre delle figlie Elena e Jessica, facenti parte della nazionale, oltre a quella dell'azzurra Juniores, Maria Vittoria Cocciolo, ha dato una carica in più a tutti i nostri partecipanti. Appena rientrati dalle vacanze estive, è iniziata la preparazione per i campionati indetti dalla **Federazione Ginnastica d'Italia**, ossia la serie C femminile e maschile, il Torneo Allievi e

quello Juniores. I maschi in particolare si sono distinti nella serie C1 dove con merito si sono qualificati dalla Fase regionale all'Interregionale fino alla Nazionale che si è disputata a Modena nel mese di Maggio.

Un ringraziamento particolare è doveroso verso la Società Sportiva **Inside Wellness** di Ronciglione per il prestito del ginnasta **Jacopo Benassi**, che ci ha permesso di formare due squadre



di serie C1 nella fase Regionale e Interregionale e lo stesso ginnasta ha fatto parte anche della squadra che si è qualificata alla Finale Nazionale.

Oltre all'impegnativo programma Federale, la maggior parte dei nostri ginnasti ha lavorato sul programma emanato dalla Confsport Italia, ente di promozione sportiva. Infatti, da Gennaio di quest'anno, con la **Coppa**

delle Regioni ha preso il via il Campionato delle diverse Serie e Categorie che ci avrebbe portato alla Finale Nazionale che si è disputata qualche settimana fa a Pesaro.

Una parte dei nostri atleti è stata impegnata con il **Torneo delle Province**, gara che si è disputata a Tuscania nel mese di Febbraio e organizzata dalla nostra ex allenatrice Valentina Fava.

Interessante per tutto il mondo sportivo della Ginnastica è stato il grande evento della **Serie A1-A2 e B** nazionale che si è disputato a Roma i primi giorni di aprile e che ha portato al Palalottomatica oltre 10.000 spettatori dei quali 180 circa erano i nostri atleti accompagnati da parenti e amici.

Fra meno di due mesi inizieranno i **Giochi Olimpici di Rio de Janeiro** e tutti noi ci accingiamo a godere dello spettacolo meraviglioso che gli atleti di tutto il mondo e delle diverse discipline sportive ci faranno assistere. Seguiremo tutti gli eventi, ma il cuore si soffermerà in particolare sulla Ginnastica. Non ci sarà la Squadra Nazionale Maschile. Avremo un solo rappresentante azzurro, Ludovico Edalli.

Sarà presente invece la Squadra Nazionale Femminile che ci farà senz'altro emozionare, e allora...

FORZA ITALIA,
FORZA RAGAZZE...GAMBA !!!

Coppa delle Regioni

Trofeo delle Province

14 febbraio 2016

Nel mese di febbraio, abbiamo avuto l'occasione di vivere una bella giornata di sport nel palazzetto di **Tuscania** (foto in basso). Si è svolta infatti la seconda edizione del **Trofeo delle Province**, manifestazione che ha coinvolto centinaia di ginnaste provenienti dalle diverse province del Lazio. Il programma prevedeva l'esecuzione di esercizi emanati dallo CSEN, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Per i nostri colori hanno preso parte 30 ragazze delle diverse categorie e la maggior parte di loro ha avuto la soddisfazione di salire su un gradino del podio. Bella è coinvolgente l'esibizione di **Valeria Meoni** alla trave e al corpo libero unitamente ad Alessandra, ginnasta tesserata per l'AS Gin Civitavecchia.

Nell'anno sportivo in corso, si è disputata a Civitavecchia, l'annuale **Trofeo delle Regioni** (ex Coppa Lazio) con una vasta partecipazione di società sportive non solo laziali ma anche di regioni limitrofe. Nella programmazione an-

larga partecipazione di atlete è **ha ottenuto un ottimo 4° posto** per Società vincendo però con **Riverly Cortez** la categoria Allieve di serie A ed ottenendo anche ottimi piazzamenti anche con **Ginevra Tartagli**, **Delia Luminare** e **Arianna Meoni**



nale, la Kines inserisce volentieri questo evento perché, essendo la prima gara ufficiale in calendario, con esercizi da presentare solo alla trave e al corpo libero, prepara le ginnaste ad affrontare il nuovo anno sportivo che si svilupperà nei mesi successivi, con programmi più difficili e più adatti alle reali caratteristiche tecniche delle singole ginnaste. La Kines si è presentata con una

che si sono classificati seconde rispettivamente nelle categorie Pulcine B, giovani B e Master B. Sul podio e poi salita anche **Anita Settembre** nella categoria Giovani Arcobaleno.

I complimenti vanno estesi a tutte le altre ginnaste che si sono comportate molto bene e che non è possibile citare tutte proprio perché numerose. Per le classifiche si rimanda alla visione del sito della Confsport.



Christmas Cup

Una parte del mese di dicembre, normalmente dal 20 al 30, è sempre una fase di scarico dagli allenamenti e dagli impegni agonistici Federali o di Enti di promozione sportiva.

Quest'anno però abbiamo fatto un'eccezione per poter prendere parte alla seconda edizione della **Christmas Cup**, evento molto interessante, solo per la sezione maschile, organizzato dall'AS Gin Civitavecchia e in particolare dal vulcanico Gigi Rocchini.



Ad ogni edizione si intravede un aumento di partecipanti provenienti da più regioni d'Italia. I nostri colori sono stati rappresentati dai magnifici sei agonisti:

Lorenzo Cerretti, Andrea Bernardi, Mattia Suszcz, Gabriele Hammami, Luca Sforza e Leonardo Brunetti.

E' stata una festa della Ginnastica all'insegna del divertimento con il giusto impegno da parte dei ginnasti per raccogliere comunque il risultato tecnico sperato.

La giuria, molto attenta, ha giudicato i ragazzi con la giusta severità così come avviene in campo nazionale. Alcuni giudici facevano parte del corpo giudicante Internazionale.

Di rilievo il terzo posto di **Gabriele Hammami** nella categoria Allievi.



Torneo Allieve

13 marzo 2016

Il Torneo Allieve della Federazione Ginnastica d'Italia, si è svolto per l'anno sportivo 2016 in due giornate, una nel mese di febbraio e una in marzo. Il programma tecnico era il **PTU** (Programma Tecnico Unico). Ricordiamo, per chi non fosse a conoscenza, che questo programma prevede la scelta di elementi tecnici dal facile al difficile in una griglia di movimenti che, con consequenzialità, prepara le ginnaste per l'alto livello. **Margherita Magrini** (foto in basso) è stata la nostra rappresentante solo nella seconda prova essendo ammalata nei giorni della prima fase. Dopo una gara molto lineare nei tre attrezzi che hanno preceduto il corpo libero, Margherita, ancora non perfettamente guarita, ha avuto un calo nella sua prestazione nell'ultimo elemento arrivando seduta e di conseguenza condizionando il risultato finale. Siamo sicuri che saprà rifarsi perchè ha grinta e determinazione e con la nuova programmazione avviata in collaborazione con la società A.S.Gin di Civitavecchia, dove Margherita può allenarsi una volta a settimana, saprà trarre vantaggio per la sua carriera futura.



Camp. Serie A-B-Gold GAF

FASI REGIONALI

Il campionato di **serie A-B e Gold** femminile si svolge durante il primo semestre dell'anno e prevede due fasi regionali e una fase nazionale alla quale si accede prendendo in considerazione la migliore delle due prove regionali purchè si sia posizionati in classifica nella percentuale prevista nelle diverse serie e categorie. Normalmente nel 30% dei partecipanti nelle categorie **Pulcini, Giovanissime e Allieve** e nel 50% nelle categoria **Junior e Master**.

Anche quest'anno la Kines ha iscritto numerose ginnaste. Alcune collaudate e altre giovani che devono fare esperienza in competizioni dove il programma, dalla serie B alla serie A alla serie Gold aumenta di difficoltà fino ad arrivare con il programma Gold a un pari livello di quello emanato dalla Federazione Ginnastica d'Italia.

Nella fase regionale abbiamo avuto la piacevole sorpresa di vincere una prova delle allieve di serie A con **Riverly Cortez** risultando poi seconda assoluta e la medaglia d'oro di **Gega Greta** (foto in basso a destra) per la categoria Giovani. Nella Gold una prova se l'è aggiudicata **Valeria Meoni** (foto a destra) risultando poi seconda assoluta nella categoria Juniores, mentre nelle Allieve la seconda posizione l'ha occupata **Margherita Magrini**. Ottimo il primo posto assoluto di **Felisia Zonetti** nella specialità Corpo Libero Gold dietro la compagna di squadra **Francesca Ventura**.

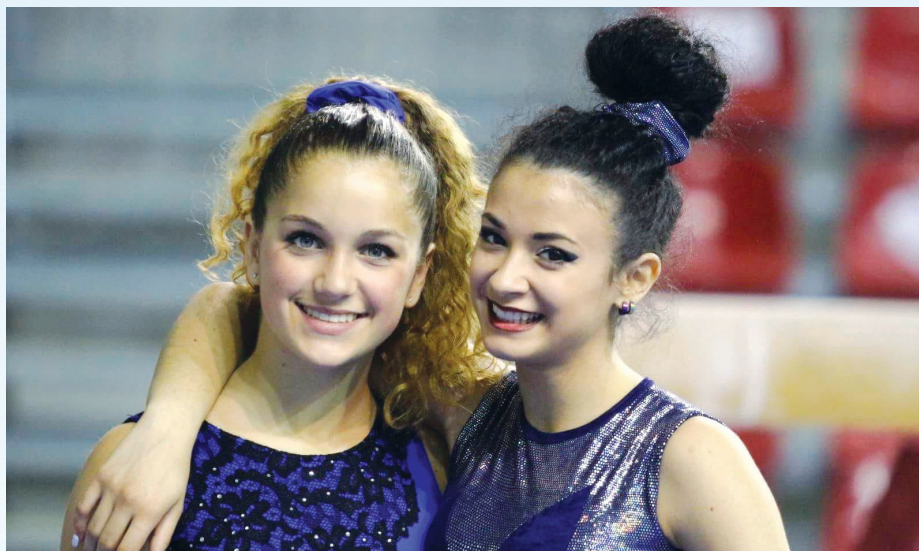
Nella serie B si sono messe in evidenza le Master **Livia Morrone** e **Arianna Meoni** che si sono aggiudicate la prima e la seconda posizione rispettivamente.

Le Allieve hanno ottenuto una finale nazionale con il 17° posto



di **Emma Luvèrà**, mentre per le Juniores, **Marina Tulinì** e **Ginevra Callarà** e **Gaia Burrone** con una gara lineare, senza grosse sbavature, si sono qualificate per la Nazionale.

Tutte le ginnaste sopra citate, come detto si sono qualificate per la finale Nazionale di Pesaro e, mentre quasi tutte hanno potuto partecipare a questa importante finale, alcune per motivi di studio o familiare hanno dovuto rinunciare.



Camp. Serie A-B-Gold GAF

FASE NAZIONALE (PESARO 2-5 GIUGNO 2016)

Come già accennato, a questa fase nazionale hanno partecipato le migliori ginnaste del Lazio e le migliori ginnaste di altre Regioni. Erano presenti oltre al Lazio ginnaste della Sardegna, della Campania, della Toscana e dell'Umbria e una rappresentativa albanese).

I risultati sono stati piu' che sufficienti. Abbiamo ottenuto un titolo nazionali con **Riverly Cortez** (foto in basso) categoria Allieve serie A e sempre in questa categoria l'11° posto di **Laura Levati** e l'8ª posizione di **Felisia Zonetti** nella categoria Master.



Ottimi piazzamenti nelle premiazioni per fasce di merito; fascia oro per **Greta Gega** categoria giovani A.

La somma di tutti i punteggi speciali ottenuti dalle nostre rappresentanti ha permesso di aggiudicarci il terzo posto di Squadra di serie A.

Nella serie B abbiamo ottenuto un onorevole 14° posto con **Ginevra Tartagli** nella categoria Pulcine, l'11° e il 19° posto rispettivamente di **Giulia Giannuzzi** e **Giulia Betti** nella categoria Giovani su 37 partecipanti. Il 12° e il 17° posto su 40 partecipanti di **Asia Mariottini** ed **Emma Luvèrà** nella categoria Allieve; il 14°, il 16° e il 19° posto su 38 partecipanti di **Marina Tulini**, di

Gaia Burroni e di **Ginevra Callarà** nella categoria Juniores.

Per finire, nella serie Gold abbiamo ottenuto due quarti posti con le nostre due ginnaste di punta: **Margherita Magrini** categoria Allieve e **Valeria Meoni** categoria Juniores. Un po' di rammarico lo abbiamo avuto in queste due categorie perché è po-



chissimo il distacco del punteggio delle nostre ginnaste dalla terza posizione.



Ottimo il secondo posto ottenuto a corpo libero di **Felisia Zonetti** a un solo decimo di distanza dalla prima classificata.



Trofeo Arcobaleno

FASE REGIONALE

Interessante anche la gara del **Trofeo Arcobaleno** dove si sono cimentate alcune nostre piccole speranze in una competizione di squadra formata da tre ginnaste con il conteggio dei migliori due punteggi in ogni attrezzo.

Per la categoria **Pulcini** abbiamo ottenuto nel nostro turno di lavoro il 3° posto con **Sottile-Magi-Rivelli**, il 5° posto con **Colaiuda-Fumagalli** e il 7° posto con **Moschese-Di Felice-Luverà**. Il 16° posto con **Tonio-Raffa-La Malfa**

Nella Categoria **Giovanissime** c'è stata la piacevole sorpresa di vedere al 1° posto la squadra formata da **Di Silvio - Settembre - Fasolino** e all'8° posto la seconda squadra della Kines

formata da **Paris - Piccione - Ratti**. Nella seconda prova, Paris che non ha potuto partecipare, è stata sostituita con **Trotta**.

Per la categoria **Allieve** i risultati sono stati più che sufficienti. Una squadra ha terminato al 9° posto (**Mariani - Petitti - De Cesare**) e l'altra all'11° (**Falzett - Menzani**). Nella seconda prova quest'ultima squadra era composta da **Milani-Menzani-Picone** classificata all'11° posto. Sempre nella seconda prova la migliore squadra della Kines era composta da **Venditti-Andreozzi-Margarita** che si è qualificata per la fase Nazionale

FASE NAZIONALE

Il regolamento per accedere alla fase Nazionale prevedeva l'ammissione delle squadre qualificate nel 30% dei partecipanti e di diritto tutte le squadre premiate per fasce di merito.

Per tale motivo alla fase finale del Campionato si sono qualificate per la Kines una squadra per le categorie Pulcini, Giovani e Allieve.

La classifica finale ha visto le piccole partecipanti della categoria Pulcini (**Sottile-Magi-Rivelli**) posizionarsi al 14° posto; le Giovanissime (**Di Silvio-Settembre-Fasolino**) al 6° posto e quindi fascia d'argento; le Allieve (**Venditti-Andreozzi e Margarita**) al 17° posto.



Serie C1 - GAM (FGI)

FASE REGIONALI

Il Campionato di serie C ha preso il via quest'anno con la novità importante di dividere i partecipanti in due gruppi di età: la serie C1 e la serie C2. La C1 prevedeva la partecipazione fino al 14° anno, mentre la C2 solo fino al 10° anno. La Kines era pronta a fare un'unica squadra di C1 avendo, quest'anno solo 5 ginnasti in età per questa serie, essendo diventato Junior, **Leonardo Brunetti**. Con solo 5 ginnasti avremmo avuto una situazione un po' particolare, ossia alcuni ginnasti per partecipare avrebbero dovuto eseguire un solo attrezzo in quanto uno o due ginnasti avrebbero fatto la gara completa. Il regolamento prevede l'iscrizione di minimo 3 massimo 6 ginnasti e la presentazione all'attrezzo di tre ginnasti, sommando poi tutti e tre i punteggi per la classifica finale. La soluzione per gratificare tutti i ginnasti è stata quella di richiedere un prestito alla Società Inside Wellness di Ronciglione, che ancora una volta ringraziamo, e che ha permesso di formare due squadre di serie C1. Infatti l'apporto tecnico del bravo ginnasta **Jacopo Benassi** ci ha permesso di superare la fase regionale e interregionale e arrivare fino alla Nazionale. Partendo un po' in sordina i nostri atleti si sono ben piazzati nella prima prova al 10° e al 16° posto rispettivamente con la sq. N.1 composta da **Gabriele Hammami, Luca Sforza e Lorenzo Cerretti** e la sq. n. 2 composta da **Andrea Bernardi, Mattia Suszcz e Jacopo Benassi**.

Molto meglio ha fatto la sq. N2 nella seconda prova, guadagnando tre posizioni e avvicinandosi al risultato della prima squadra che in questa seconda prova non ha brillato. Risultato della seconda prova 12° e 13° posto per noi. Le due squadre si sono qualificate per l'interregionale che si è svolta a Montevarchi. Con una gara pulita e senza grossi errori la prima squadra si è qualificata per il campionato Nazionale che si è svolto a **Modena** nel mese di maggio. Ancora una volta e sempre nell'interesse di tutti e sei i ginnasti, gli allenatori hanno deciso di fare un'unica squadra di 6 ginnasti da portare alla fase nazionale.



L'apporto tecnico dato alla squadra è stato calcolato suddividendo tra tutti l'impegno agonistico. Tutti hanno eseguito 2 o più esercizi al fine di ben figurare anche in questa fase finale del campionato.

Esperienza vissuta con emozione dai nostri ragazzi che oltre a partecipare ad una finale nazionale hanno avuto l'opportunità di visitare il grande **museo della Ferrari** rimanendo incantati davanti ai bolidi rossi che normalmente vedono sfrecciare in televisione durante i Gran Premi di Formula Uno.



Collegiale Estivo 2015

Dopo molti collegiali estivi effettuati a **Monopoli** nella sede della Società Adriatica, nel 2015 si è deciso di cambiare sede per il nostro allenamento presso la struttura di **S. Benedetto del Tronto**, sede della Società Sportiva **World Sport Academy**.

Centro tra i piu' attrezzati delle Marche con le buche paracadute professionali e soprattutto con la presenza della bravissima allenatrice nazionale **Elena Koniukhova** coadiuvata dal marito **Giancarlo Mattoni**. L'entusiasmo dei nostri ginnasti è andato alle stelle per la presenza nel centro di tre ginnaste nazionali: le due figlie degli allenatori del centro: Elene e Jessica per la categoria Senior e per la nazionale junior M. Vittoria Cocciolo.

Il collegiale si è svolto all'insegna del grande lavoro tecnico con la pulizia di tanti elementi gin-



nici e l'apprendimento di nuovi elementi.

L'hotel che ci ha ospitato è fornito di piscina e al termine dell'allenamento un bagno rinfrescante fa riprendere l'energia e l'entusiasmo giusto per ritornare cariche in palestra.

A metà settimana, dopo l'allenamento della mattina abbiamo utilizzato il **parco acquatico** non molto distante da S.

Benedetto per un momento di scarico dalla fatica accumulata nei giorni precedenti.

La settimana è volata via e i ginnasti non volevano rientrare nelle loro sedi e comunque hanno espresso il desiderio di poter tornare l'anno successivo.



Carnevale in palestra



**Lezione in maschera...
con gioia e divertimento!**



Camp. Serie A-Esord. Gold (Confsport)

FASE REGIONALI

Il campionato di serie A-Esordienti e Gold si svolge in due giornate. Le sedi per quest'anno sono state **Civitavecchia** e **Ronciglione**. Dalle due fasi regionali sono scaturiti i finalisti per il Campionato Nazionale di Pesaro svoltosi poche settimane fa.

Molto alta è stata la partecipazione alle fasi regionali e con lo stesso regolamento della femminile si qualificavano alla Nazionale il 30% nelle categorie giovanili e il 50% per la categoria Junior.

La nostra palestra ha avuto una larga partecipazione nelle prove regionali e di conseguenza maggiore è stata la possibilità di qualificare più atleti nella fase finale.



Esperienza utile per i ragazzi giovani e conferma per i ragazzi più esperti.

Nei pulcini abbiamo partecipato solo per fare esperienza con due giovanissimi atleti, **Pierre Farenga** e **Leonardo Lepri**. Nella serie A si è distinto **Antonio Caniglia** che si è aggiudicato la medaglia d'oro seguito da **Matteo Pittiruti** e **Manuel Maurizi** con la medaglia

d'argento. Infine in questa categoria si è posizionato al 7° posto **Acuna Joel**.

La categoria Giovani A l'ha vinta il nostro **Stefano Nakaniishi** seguito da **Yader Cappelli** al 4° posto e **Diego Magi** all'8°. Nei Baby grande soddisfazione di salire sul podio per **Samuele Bosio** con la medaglia d'argento.



Per la categoria Pulcini si aggiudica la medaglia di Bronzo **Tommaso Florita** seguito all'8° posto da **Leonardo Settembre**.

Un'altra categoria dove i nostri atleti hanno ben figurato è stata la categ. Giovanissimi con la vittoria di una luccicante medaglia d'oro per **Emanuele Trenca** e una d'argento per **Paolo Caccialupi**, mentre nella categ. Allievi si posiziona al terzo posto e quindi medaglia di bronzo per **Tommaso Viktor**.

Nella Gold, che ricordiamo è aperta a chi ha fatto l'attività della Federazione Ginnastica d'Italia hanno vinto **Gabriele Hammami** seguito da **Luca Sforza** e buoni sono stati anche i piazzamenti di **Lorenzo Cerretti**, **Andrea Bernardi** e **Mattia Suszcz**.

Tutti i ragazzi della Gold si sono qualificati per la nazionale.

FASE NAZIONALE

Il campionato Nazionale di Pesaro ha visto una larga partecipazione di ginnasti della Kines suddivisi nelle diverse Categorie e serie.



Alcuni ragazzi hanno avuto la soddisfazione di salire sul podio per una gara portata a termine senza errori, altri invece si sono dovuti accontentare della medaglia di partecipazione rimanendo un po' delusi, forse perché partivano da un'alta aspettativa di risultato.

A questi ragazzi bisogna dare tutto l'incoraggiamento possibile invitandoli a non abbattersi ma di tornare in palestra con più determinazione per avere altre possibilità di rivincita.

Mai abbattersi, ripartire con più grinta sempre ricordando che il primo successo è stato quello di arrivare alla fase Nazionale.

Nella categoria Pulcini Esordienti **Tommaso Florita** si posiziona al 13° posto nei Giovanissimi **Emanuele Trenca** e ai piedi del podio, mentre negli Allievi **Tommaso Viktor** conquista la medaglia di Bronzo.

Nella serie A abbiamo avuto grandi risultati già dalla categoria Pulcini con due medaglie d'argento e una di bronzo con **Manuel Maurizi**, **Matteo Pittiruti** e **Antonio Caniglia**.

Per i Giovani A vince l'oro **Stefano Nakanishi**.

La gara maschile si è conclusa con la serie Gold dove abbiamo ottenuto il primo posto di Squadra per aver piazzato nella categoria Allievi al primo e al secondo posto **Gabriele Hammami** e **Luca Sforza**. al quarto posto **Leonardo Brunetti** nella categoria Junior.



Un po' di delusione l'abbiamo avuta nella categoria giovanissimi per il 4° posto di **Lorenzo Cerretti**, il 5° di **Mattia Suszcz** e il 7° di **Andrea Bernardi** che dalla linearità della loro gara ci si aspettava qualcosa di più. Nella Gold tutti i ragazzi che non si sono qualificati nelle



prime tre posizioni della classifica generale, sono stati gratificati con la vittoria di qualche attrezzo così come prevede il regolamento che assegna la medaglia d'oro al quarto punteggio assoluto.

Trofeo Nazionale Junior

Leonardo Brunetti, con il suo 15° anno di età, è stato proiettato nella categoria superiore, la Junior per iniziare un percorso tecnico di livello più alto. Non c'è limite agli elementi tecnici da eseguire così come avveniva tra gli allievi e quindi ha iniziato un programma più stimolante e gratificante per il tipo di elementi da apprendere.

La limitazione è soltanto su alcune alte difficoltà che il codice dei punteggi obbliga a non eseguire perché sono solo di competenza della categoria Senior. C'è la possibilità di eseguire esercizi anche al cavallo con maniglie e agli anelli in maniera più completa rispetto a ciò che si poteva fare negli Allievi.

Due prove regionali da supe-

rare per acquisire il diritto di accedere alla Finale Nazionale di Torino, cosa che Leonardo è riuscito a fare. Nel mese di maggio ha partecipato così alla sua prima gara nazionale da Junior.

Buona prestazione di Leonardo a tutti gli attrezzi tranne al corpo libero dove forse per un calo di concentrazione si è rilassato andando a pregiudicare la sua prestazione proprio nell'attrezzo a lui congeniale.

Doppio avvitamento abbondante con relativa caduta. Al di là del rammarico per questo imprevisto Leonardo può essere contento di aver partecipato alla sua prima gara nazionale da Junior ma soprattutto per aver effettuato per la prima volta il volteggio "Tsukahara".



Trofeo Gym

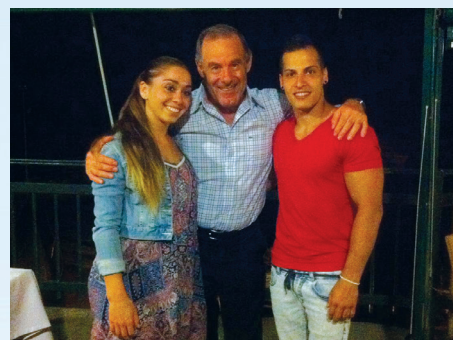
Con questa manifestazione si dà l'opportunità a molte ragazze di iniziare un percorso ginnico con un impegno relativamente facile e, se possibile che non abbiano partecipato a gare nell'anno precedente, infatti si chiama **Trofeo Gym Prime Gare**. Le nostre ginnaste, come al solito numerose nella partecipazione si sono date appuntamento nei diversi turni di lavoro nell'impianto di Collesalate, dove in due giorni di manifestazione sono passate circa 500 ginnaste di diverse età.



Ricordi del Saggio Sportivo



Qualche istantanea per ricordare il Saggio Sportivo. Nel 2015 sono stati nostri ospiti i campioni **Enus Mariani** ed **Andrea Cingolani**



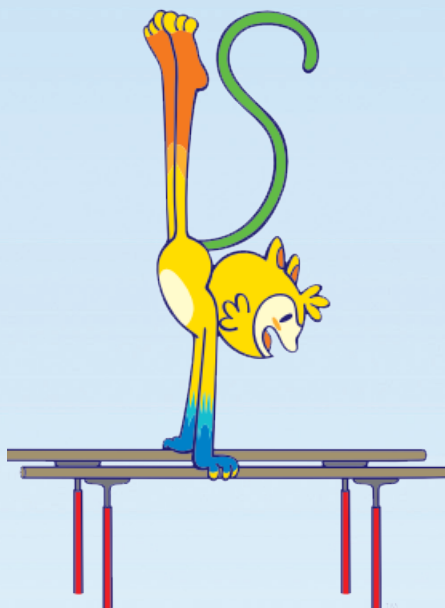
Pronti per le Olimpiadi di Rio

Dal 5 al 21 agosto prossimo si svolgeranno in Brasile, a Rio de Janeiro i Giochi Olimpici 2016. Un evento che aspettiamo da 4 anni. Saranno i XXXI Giochi a cinque cerchi e prevederanno naturalmente la presenza della ginnastica artistica le cui gare si svolgeranno all'Olympic Arena della città di Rio.

La ginnastica è uno dei tre sport di classe A nell'evento più importante in assoluto del panorama sportivo mondiale.

Rispetto al Brasile siamo **5 ore avanti**, la RAI trasmetterà in esclusiva le Olimpiadi, anche se ovviamente alternerà le varie discipline. Tuttavia la gin-

nastica artistica dovrebbe trovare maggior spazio su **RaiSport1**.



Qualche curiosità su questa edizione: la cerimonia di apertura si svolgerà il 5

agosto 2016 presso l'Estádio Jornalista Mário Filho, meglio conosciuto come **Maracanã**.

In questa edizione gli sport passano da 26 a 28 con l'arrivo di due discipline: il **Golf** torna ad essere fra le discipline riconosciute a livello olimpico dopo esservi stato escluso per oltre un secolo. Torna anche il **Rugby**, presente in alcune delle prime edizioni, ma nella sua forma a 7.

LE MEDAGLIE



LA TORCIA



IL LOGO



LE MASCOTTE



Quando e dove vedere le gare

La nostra Nazionale di ginnastica artistica femminile sarà impegnata **domenica 7 agosto**, alle ore 16.30 italiane (le 11.30 locali).

Le azzurre gareggeranno nella seconda suddivisione, iniziando la loro avventura a cinque cerchi dal **volteggio**: dovranno quindi aspettare l'intera giornata per sapere se potranno festeggiare l'ingresso alla singola finale a squadre della nostra storia e per sco-

AUGUST		SESSIONS			
05	FRI				
06	SAT	10:30 13:00	14:30 17:00	18:30 21:00	
07	SUN	09:45 13:00	14:30 16:00	17:30 19:00	20:30 22:00
08	MON		16:00 19:00		
09	TUE		16:00 18:15		
10	WED		16:00 18:45		
11	THU		16:00 18:10		
12	FRI				
13	SAT				
14	SUN		14:00 17:00		
15	MON		14:00 16:15		
16	TUE		14:00 16:15		
17	WED				
18	THU				
19	FRI				
20	SAT				
21	SUN				

prire se qualche ginnasta avrà conquistato il pass per la lotta alle medaglie.

L'Italia girerà con la Russia, punto di riferimento importante ma compagno di viaggio che potrebbe non essere ottimale nel rapporto con i giudici. Ci saranno an-



che il Gruppo Misto 5 con Escobar (Colombia), Dickson (Bielorussia), Valente (Argentina), Boufadene (Algeria), Gebeshian (Armenia) e il Gruppo Misto 6 con 1 Romania, Ecker (Austria), 1 Svizzera, 1 Ungheria (o Kovacs o Makra), 1 Spagna (o Perez o Colom): dunque ci saranno verosimilmente Giulia Steingruber e una tra Larisa Iordache e Catalina Ponor. Ci sarà da divertirsi.

Ludovico Edalli, invece, sarà l'unico uomo impegnato alle Olimpiadi 2016. E' stato inserito nel Gruppo Misto 5, gareggerà nella seconda suddivisione e partirà dagli anelli. Questo il calendario dell'azzurro: **sabato 6 agosto**, ore 19.30 italiane (le 14.30 locali).

foto:
nazionale femminile e maschile
alle Olimpiadi di Londra 2012



La cultura dello sport

Mi capita spesso, nella mia pratica quotidiana, di sentire i genitori parlare dello sport come fosse un premio o una punizione. Tipo “se non prende un bel voto all’interrogazione, niente allenamenti”, “se non raggiungesse la sufficienza lo ritiro dalla palestra!”

Qual è, in questi casi, la concezione che si ha dello sport? Dietro questo modo di pensare si cela uno sbaglio, un equivoco. L’attività sportiva non va considerata come premio da dare o togliere per il buon o cattivo rendimento scolastico.

Questo modo di pensare crea un alibi sull’impossibilità di far convivere sport e studio. La punizione tipica di saltare gli allenamenti per cattivo rendimento scolastico o per altri comportamenti sbagliati, non rappresenta la soluzione al problema.

È raro vedere un bambino appassionarsi poi allo studio per paura di saltare gli allenamenti, più spesso ci troveremo di fronte ad un bambino che è rimasto a casa senza far nulla e a perder tempo davanti la play. Sarebbe più co-



struttivo organizzarsi la giornata con le ore dedicate allo studio e quelle dedicate allo sport, fin da subito, dal primo giorno di scuola, senza tralasciare nulla.

Il vero sportivo generalmente riesce a conciliare le due cose, perché ha un comportamento combattivo, non si abbatte, sa che deve concentrarsi e che, se si impegna, può ottenere dei risultati, in palestra come a scuola, perché matura una capacità organizzativa eccellente.

Lo sport è cultura e come tale va insegnato. Lo sport possiede in sé un valore educativo enorme. Forse nessuna altra materia scolastica lo possiede. Le altre materie insegnano a fare i calcoli, a conoscere la storia passata e trarne dei benefici, a conoscere la geografia dei luoghi, **lo sport invece insegna a vivere.**

Lo sport è uno strumento molto potente, insegna il rispetto delle regole, il senso di responsabilità, il gusto di guadagnarsi un risultato, più o meno importante, con impegno, con il proprio sudore.

Bene, l’atteggiamento corretto che si impara praticando lo sport verrà poi trasferito nella vita in generale. Da qui l’importanza di avvalersi di insegnanti che educino con passione. Ancora oggi, durante le gare mi è capitato di vedere “insegnanti” che puniscono il loro atleta, verbalmente o con esercizi estenuanti, per un errore commesso (purtroppo credetemi, qualcuno ancora lo fa).

Nessun bambino sbaglia volutamente un passaggio, un esercizio, inoltre già il fatto di aver commesso un errore abbassa l’autostima, aggiungere anche la punizione non migliora la situazione o l’apprendimento sportivo, anzi talvolta genera un senso di ingiustizia e rabbia che può sfociare nell’abbandono dell’attività sportiva! Allora **viva la Kines!**



La ginnastica vista da una mamma

Gioire delle conquiste, imparare a gestire le delusioni, fare i conti con le proprie aspettative, mantenere la costanza nell'impegno. Sono insegnamenti importanti in palestra, fondamentali nella vita. Utili nel campo gara, essenziali nel mondo esterno.

Tecnicamente si chiama **trave**, nella realtà è cercare di dominare il rischio e il timore di sbagliare. Durante le competizioni è una questione di decimi, per salire o meno sul podio. Nella vita è una serie di attimi, che possono determinare l'esito e lo svolgimento di un'esistenza. Un piede in fallo, una leggerezza



Crescono così, i ragazzi della Kines. La parte più difficile è forse quella di rischiare il fallimento, saper gestire e avere il controllo delle proprie paure.

fatale. La concentrazione che allenta, il percorso che devia. Per questo l'attenzione va tenuta alta, sempre.

E poi c'è il rispetto, di chi in gara ha colori diversi dai tuoi e nella vita una diversa storia.

La **lealtà**, di non cercare scorciatoie, il favore di un giudice ora o di chissà chi in futuro. Perché sono le ore di allenamento in palestra da un lato, di studio sui libri dall'altro, che danno la forza. Quella forza che nessun punteggio o voto,

nessuna medaglia o lode, assegnata o meno che sia, potrà modificare. Perché parte dalle radici.

La **ginnastica**, vista da una mamma, è anche questo. Un lavoro duro, che solo una squadra guidata da allenatori capaci e di compagni fidati è in grado di affrontare anche se poi sulla pedana si va uno alla volta. Un sinonimo della vita, dove alle spalle di ognuno ci sono genitori e allenatori, amici e amori. Ma alla fine si è soli, con la forza di come siamo cresciuti e del duro lavoro che è stato fatto. Delle basi che ogni giorno vengono poste e che lastricano questo cammino tortuoso che è la vita.

Crescere dei ragazzi, le generazioni che verranno, il nostro futuro è probabilmente il lavoro più difficile. Fatto di esempi, modelli, parole, abbracci, sostegno. Ma anche fermezza, chiarezza, limiti, regole. Non è per niente facile. Ma se genitori e allenatori continueranno a fare lavoro di squadra, dalla Kines usciranno adulti migliori.



Salto giro avanti

E' un salto acrobatico con rotazione avanti di 360° attorno all'asse trasverso che può essere eseguito con il corpo flessa, carpiato o teso.

SALTO GIRO AVANTI RAGGRUPPATO

a) Tecnica

L'esercizio viene generalmente eseguito dopo una breve rincorsa e battuta a piedi pari, o dopo un altro movimento introduttivo (per esempio la ribaltata); proprio a seconda dei differenti movimenti preparatori del salto e cioè dalla posizione che il corpo assume al termine dell'eserci-

superiori in alto, spingere con gli arti inferiori ed immettere il corpo in attitudine di volo: flettere le gambe ed assumere l'atteggiamento di massima raccolta, capo flesso avanti, con gli arti superiori che vengono slanciati velocemente in basso (possono anche afferrare le ginocchia) per concorrere alla rotazione; superati i $\frac{3}{4}$ della rotazione riaprire gli angoli tra i segmenti corporei in modo da arrivare al suolo in posizione eretta, arti inferiori semipiegati. Il momento esatto di apertura del corpo dipende dall'altezza del salto e dalla velocità di rotazione.

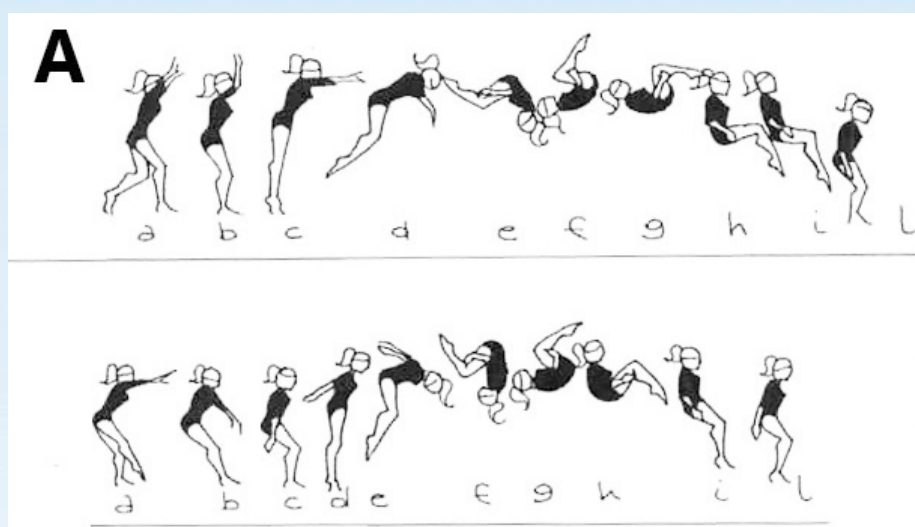
Gli errori più comuni sono:

B) Assistenza

Ci si dispone lateralmente all'allieva ponendo una mano sull'addome e l'altra sul dorso per aiutarla nell'elevazione e nella rotazione; al momento dell'arrivo si può anche afferrare il braccio più vicino all'allieva per sostenerla fino alla fine (fig. B).

C) Didattica

La preparazione fisica per l'esecuzione del salto giro prevede il potenziamento degli arti inferiori responsabili della fase di volo. L'impostazione del

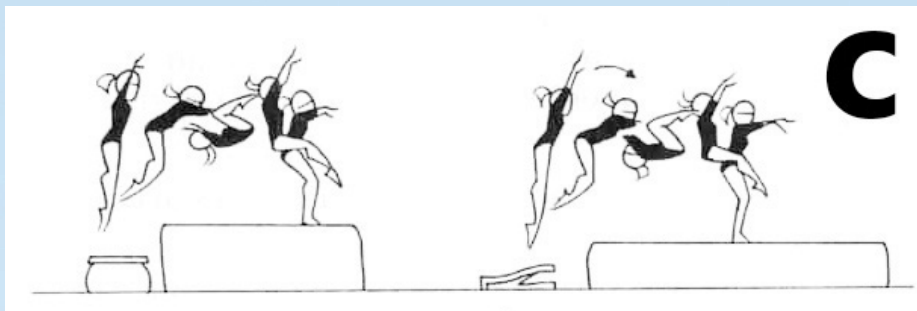


zio precedente nonché da quello che poi lo seguirà, il salto avanti può essere eseguito con diverse tecniche. Più precisamente può essere eseguito con la tecnica "tradizionale" (fig. A) o con la tecnica a "braccia dietro" (o con semicirconduzione) denominata anche "tecnica russa" (fig. A) Tecnica tradizionale: dopo la battuta a piedi pari uniti, arti

- eccessivo sbilanciamento avanti delle spalle al momento dello stacco;
- insufficiente spinta degli arti inferiori;
- posizione del corpo non in massima raccolta;
- scelta sbagliata sul momento dell'apertura del corpo all'arrivo.

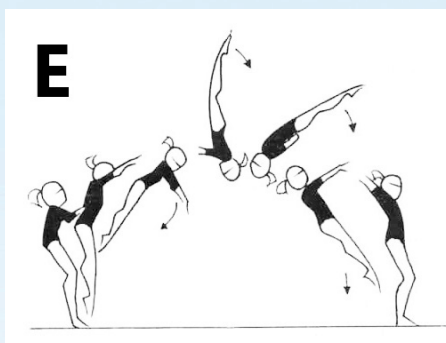


Salto giro avanti



salto prevede l'utilizzazione del minitrampolino (per l'aumento della fase aerea) posto davanti ad una serie di tappeti paracadute sovrapposti: inizialmente si richiederà l'esecuzione di una semplice capovolta avanti sopra i tappeti per abituare all'elevazione (fig. B)

Successivamente si può richiedere l'esecuzione senza posa delle mani con l'arrivo direttamente sul dorso e poi in posizione seduta. Una volta assimilato l'ultimo esercizio, diminuendo l'altezza



dei tappeti si può richiedere l'arrivo in stazione eretta (fig. 168). Ovviamente il minitrampolino verrà poi sostituito dalla pedana ed infine si richiederà l'esecuzione al suolo.

SALTO GIRO AVANTI CARPIATO

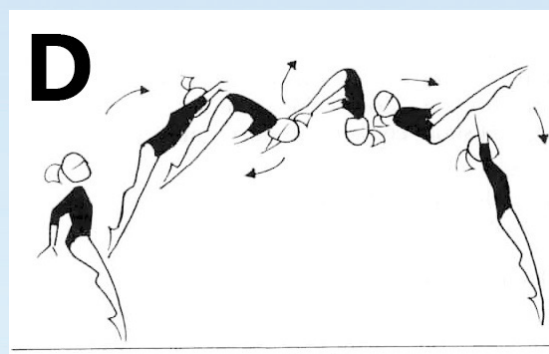
Il salto giro avanti carpiato (con corpo a squadra) prevede la stessa tecnica esecutiva di quello raggruppato, ma dal momento che l'atteggiamento squadrato del corpo rende più lenta la rotazione, il salto per potersi sviluppare correttamente ha bisogno di maggiore elevazione e precisione di gesti rispetto al salto con corpo a raccolta di cui peraltro è necessaria la conoscenza; l'atteggiamento squadrato si assume per un avvicinamento (rotazione) del busto alle gambe e non viceversa.

SALTO GIRO AVANTI TESO

Il salto avanti teso è un salto piuttosto complesso che richiede una elevata velocità di rotazione ed un perfetto controllo del corpo durante la fase di volo. Il salto avanti teso necessita di una energica spinta degli arti inferiori per l'altezza della parabola e soprattutto una elevata

velocità di rotazione che il corpo assume anche con altri movimenti che precedono l'esercizio stesso (ribaltata o un altro salto teso).

Dalla battuta a piedi uniti, arti superiori in alto, spingere con gli arti inferiori ed iniziare la fase di volo mentre gli arti superiori eseguono una semicirconduzione per avanti-fuori con il corpo che assume rapidamente l'at-



teggimento lungo per arrivare al suolo con arti inferiori semipiegati.

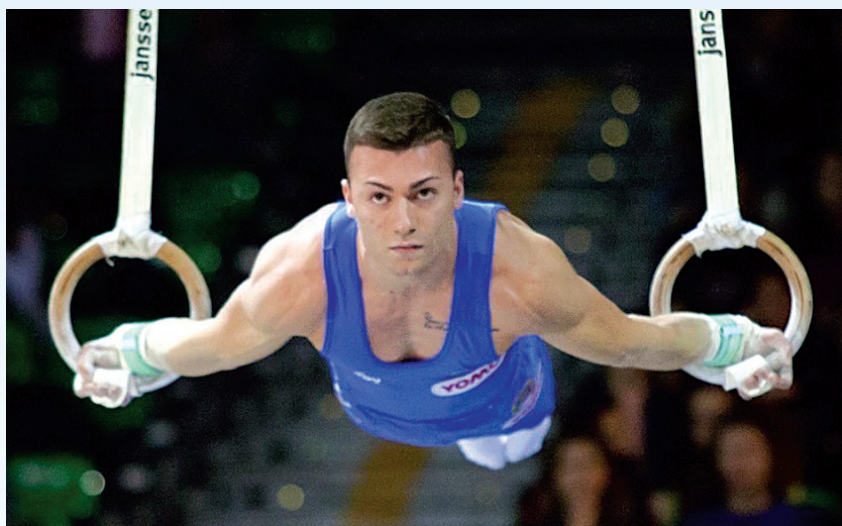
Gli errori più comuni sono:

- spinta insufficiente degli arti inferiori;
- non assumere l'atteggiamento teso prima del passaggio del corpo alla verticale;
- insufficiente velocità di rotazione

C) Didattica

Per impostare il salto avanti teso è necessaria la conoscenza dei salti eseguiti con il corpo a raccolta e a squadra e l'uso del trampolino per sensibilizzare le azioni di rotazione e di apertura del corpo.

Giorgia Campana & Marco Lodadio



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,
Istruttore Federale

ANGELICA TIOZZO

Allenatore di artistica maschile e femminile.
Laureato in Scienze Motorie,
Istruttrice Regionale

PATRIZIA GAETA

Laureata in Scienze Motorie
Istruttrice Federale

ERICA FERRARIO

Istruttrice Artistica Femminile

GIULIA GLIOZZO

Istruttrice Artistica Femminile

BENEDETTA MARINI

Istruttrice Artistica Femminile

ARIANNA MEONI

Assistente artistica femminile

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