



A.S. TAEKWONDO COLOGNO

NEWS

Periodico Mensile Gratuito – Settembre 2006

A Cura di A. Galbiati e M.C. Laera

Austrian Open 2006

Trasferta durissima per i nostri giovanissimi...ma è tutta esperienza.

Il Coach M.C.Laera: "E' stata davvero dura per i ragazzi, data la poca esperienza; ma la grinta e la voglia di far bene non manca – Siamo fiduciosi per il futuro".

OBERWART • Austria – “Da ogni sconfitta si impara qualcosa” - citava un saggio. E’ questa la filosofia che ha accompagnato il rientro in Italia dei nostri ragazzi in trasferta in Austria per l’Open Internazionale di Combattimento svoltosi il 24 e 25 giugno scorsi. Un torneo di altissimo livello che ha visto la partecipazione di atleti provenienti da tutta Europa. E se è vero che da una sconfitta si esce temprati, per i nostri giovani atleti Andrea Trapani (per la cronaca medaglia di bronzo) e Simone Pellegrini è solo questione di tempo per dimostrare il loro valore. (AG)

Servizio a pag. 2

ALL’INTERNO DEL GIORNALE:

Austrian Open 2006.....pag. 2 e seguenti

Campionati Europeipag. 5

Mondiali Juniorespag. 6

A.S. TAEKWONDO COLOGNO

*Palestra Scuole
Comunali Via Pisa
20093 – Cologno M.se
(Milano)
MM2 – Cologno Sud*



Info Line:
339.6048038 – 348.9323570
E-mail:
tkdcologno@libero.it



**FEDERAZIONE ITALIANA
TAEKWONDO**



Austrian Open : conferme e speranze

Nella gara più dura della stagione i nostri ragazzi fanno bella figura



Simone Pellegrini (12 anni) e Andrea Trapani (14 anni) in un momento di relax prima della gara.

OBERWART • Austria - Ultimo, ma non per questo di basso livello, appuntamento della stagione sportiva 2005/2006: AUSTRIAN OPEN, competizione internazionale di elevatissimo valore svoltasi a Oberwart (Austria) nel weekend 24-25 giugno. L'A.S. TKD Cologno si è presentata a questo appuntamento con due atleti: Trapani Andrea (Cad. - 61kg. Nere) e Pellegrini Simone (Cad. -53kg. ½ nera).

La manifestazione prevedeva la partecipazione di nazioni da tutto il mondo, perfino Iran, India, Nuova Zelanda, Israele, Korea, Russia, Marocco, Turkia, Vietnam, oltre ai vari stati europei, per un totale di 700 atleti. L'Italia in particolare si è presentata solo con tre società (tra cui la nostra) e sette atleti.

I nostri ragazzi, nonostante la poca esperienza in campo internazionale, hanno saputo affrontare la gara in modo deciso e sereno. Andrea si è battuto con un membro della squadra nazionale israeliana: il primo round si è concluso con il punteggio di 4-0 a sfavore del nostro atleta. Nel secondo, invece, grazie ai rimproveri e agli incoraggiamenti del coach Laera Maria Cristina, Andrea è riuscito a recuperare 4 punti.

Durante il terzo round, il più emozionante, tutti credevano che avrebbe potuto battere l'avversario, ma così non è stato e l'incontro si è concluso con un punteggio di 10-8.

Continua a pag. 3



*Il coach Laera:
“I nostri ragazzi,
nonostante
l’inesperienza
hanno saputo
affrontare la gara
in modo deciso e
sereno”.*

-

*“Siamo fiduciosi
per il futuro”.*

Una veduta del palazzetto di Oberwart

Continua da pag. 3 - In ogni caso Andrea, partito con un ritmo blando e poco competitivo, è riuscito a recuperare 8 punti e a ridurre il divario che si era creato tra i due durante il primo round. Il coach comunque è abbastanza soddisfatto: nonostante la lenta e poco concentrata partenza, i successivi due round sono andati in crescendo e questo è l’aspetto più soddisfacente di tutto l’incontro. Il cambiamento gli ha permesso di portare avanti un combattimento degno di nota.

Simone, invece, alla sua seconda esperienza, si è trovato di fronte un atleta molto più esperto di lui. Ha cercato in ogni modo di svolgere una buona gara ma purtroppo si è dovuto arenare al secondo round con un punteggio di 7 a -1, dovuto soprattutto alle due ammonizioni ricevute.

Il coach è comunque abbastanza contento della sua prestazione, in quanto ha notato dei progressi rispetto alla gara precedente, nonostante comunque ci sia ancora molto lavoro da fare.

Il bottino finale è stato dunque di una sola medaglia: un bronzo per Trapani Andrea, risultato che in parte ha ripagato l’impegno profuso durante gli ultimi allenamenti estivi.

In conclusione, l’esperienza è stata sicuramente importante perché ha aggiunto un altro tassello al bagaglio formativo e sportivo dei due ragazzi. Per la stagione agonistica che verrà sono già in previsione nuove gare estere e si spera di raggiungere risultati sempre migliori. Con questa gara si conclude la stagione agonistica della A.s. Tkd Cologno. (MCL)

POLICRIL

s.a.s.

di Quaglia Maurizio & C.

FABBRICAZIONE e LAVORAZIONE di MATERIE PLASTICHE

POLICRIL s.a.s. di Quaglia Maurizio & C. - Viale Spagna 53 – 20093 Cologno Monzese (MI)

AUSTRIAN OPEN 2006

L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

Cronache "marziane" della trasferta in Austria narrate del nostro Andrea Trapani.

Fra le dolci e verdeggianti colline austriache, nella città di Oberwart, si è disputato il 24 e 25 giugno l'Austrian Open, gara di combattimento a livello internazionale, ultima tappa della stagione agonistica 2005/2006.

Sia io che Simone, unici due atleti dell' A.S. TAEKWONDO COLOGNO a partecipare alla competizione, abbiamo gareggiato domenica 25 giugno.

La partenza è stata un po' "traumatizzante" a causa dell'orario della sveglia: ore 4 tutti in piedi per essere pronti per partire alle 5 puntuali. Il viaggio in macchina è stato eterno ma siamo riusciti comunque a divertirci molto, scoprendo via via nuovi paesaggi e nuove tradizioni.

Arrivati all'albergo in cui avremmo alloggiato, una simpatica signora dai capelli rossi ci fece strada verso le nostre stanze. Non potevamo capitare in posto migliore: eravamo immersi tra le colline austriache e vicino c'era perfino un castello. Verso le 2 del pomeriggio la fame cominciava a farsi sentire. E così il coach (Cristina) e gli ultras (i genitori) decisero di fermarsi per pranzo in un bar in stile americano. Mangiarono un panino con su di tutto, classico spuntino austriaco. Mentre io e Simone, per restare in peso, rimanemmo a digiuno. Finalmente poco dopo giunse il momento delle operazioni di peso attraverso le quali vengono definite le categorie di gara e gli accoppiamenti degli atleti.

Io e Simone siamo riusciti a rientrare nelle categorie che ci eravamo prefissati: rispettivamente cadetti -61 kg. e cadetti -53 kg. In questa fase abbiamo anche scoperto che avremmo gareggiato durante la giornata di domenica e quindi avremmo potuto dedicare il sabato per fare una piccola gita. Finita la tortura del digiuno, siamo andati a cenare in un locale distante una ventina di chilometri dall'albergo, degustando le specialità del posto e in ogni caso scoprendo realtà nuove.

Il giorno seguente è stato molto divertente. È infatti iniziato con la sveglia che non è suonata, o meglio non l'abbiamo sentita e quindi abbiamo rischiato di rimanere "attaccati alle lenzuola", se non fosse che il nostro "temibile" coach ci ha buttato letteralmente giù dal letto, facendoci poi una menata pazzesca.

Dopo un'abbondante colazione a base di pane e Nutella e succo di frutta, ci siamo recati al palazzetto dove si svolgeva la gara; qui abbiamo osservato l'atmosfera e raccolto alcune informazioni riguardo l'andamento della manifestazione: in particolare ci siamo assicurati che sia io che Simone avremmo gareggiato il giorno successivo.

A questo punto, approfittando della relativa libertà, abbiamo deciso insieme al coach di andare a visitare Vienna, situata a 150km da lì. Man mano che ci allontanavamo da Oberwart, il paesaggio cambiava, le colline verdeggianti lasciavano posto al cemento e soprattutto al caldo.

Vienna comunque è una città fantastica, ricca di monumenti, di storia e di fascino. La passeggiata è stata bellissima: abbiamo fatto il giro del centro osservando palazzi, musei, statue, giardini ricchi di fiori variopinti che davano un tocco di romanticismo a questa splendida città.

Ci sono state diverse cose che mi hanno colpito. La prima è che in questi posti, a metà mattina, non prendono un caffè come noi italiani, ma mangiano cotoletta e patatine fritte, il tutto accompagnato da un bel boccale di birra, e per questo infatti sono quasi tutti "grassi". La seconda è che nonostante i molti turisti che girano per le vie della città, le strade sono tutte pulite, al contrario delle nostre.

La gita purtroppo è durata poco perché nel pomeriggio siamo ripartiti per ritornare al palazzetto dove, dopo un breve allenamento, abbiamo preso parte alla parata di accoglienza delle bandiere delle varie nazioni partecipanti.

Finita questa emozionante manifestazione, il mio unico pensiero era quello di mettere qualche cosa sotto i denti, la fame si faceva sentire. Per questo abbiamo deciso di tornare nel locale in cui siamo andati la sera precedente, dove l'accoglienza è stata ottima ed il cibo abbastanza soddisfacente (se si pensa che in questi posti utilizzano un sacco di spezie, cipolla e salse particolari a cui noi non siamo abituati).

La sveglia per il giorno successivo era prevista alle 6.30 e per questo rientrati in albergo io e Simone siamo andati subito a dormire, anche perché Cristina ci ha convinto che alzandoci a quell'ora saremmo stati più svegli e reattivi durante il combattimento.

Era arrivato il giorno tanto atteso della gara e dopo aver fatto colazione ci siamo recati al palazzetto. Qui dopo aver osservato con attenzione i tabelloni delle categorie, il coach ci ha fatto iniziare il riscaldamento. Io dovevo combattere nel quadrato n.1 ed ero al 15° combattimento, Simone invece era al 14° nel quadrato n.3. La fortuna "ovviamente" è stata, come sempre, dalla nostra parte. Infatti, nonostante la gara si disputasse su due giorni, io e Simone abbiamo gareggiato non solo lo stesso giorno ma anche nello stesso momento, tanto che Cristina ha fatto giusto in tempo a terminare l'incontro di Simone che subito si è fiondata sulla sedia del mio quadrato ed immediatamente è iniziato il mio incontro. Io ho combattuto contro un membro della nazionale israeliana: durante il primo round sono andato sotto di 4 punti, nel secondo, dopo scossoni e schiaffoni da parte del coach (tant'è che ad un certo punto mi sono sentito come Christian De Sica nel suo spot quando dice "Aiutatemi!!"), mi sono sbloccato ed ho recuperato alcuni punti, purtroppo però il terzo round si è concluso 10 a 8 a favore del mio avversario.

L'incontro è stato emozionante, mi sono comunque divertito (a parte gli schiaffoni.....) ed è stata una bellissima esperienza. Tutti ammaccati e un po' doleranti nel pomeriggio siamo ripartiti per Cologno Monzese, un po' malinconici ma sicuramente con qualcosa in più nel nostro bagaglio di esperienze.

Ora non ci resta che guardare avanti e sperare in qualche buon risultato se non addirittura ottimo nella stagione 2006/2007.

Andrea Trapani

CAMPIONATI EUROPEI SENIORES

Nel Taekwondo come nel calcio. L'Italia "vola" in Germania



BONN – Trionfo degli azzurri ai Campionati Europei svoltisi lo scorso mese di maggio. Un risultato storico che ha portato la squadra a conquistare il 4° posto nella classifica generale dietro solo ai padroni di casa e ad Olanda e Spagna. Un risultato che convince sempre di più e che conferma che, anche nel Taekwondo, l'Italia non ha nulla da invidiare agli altri paesi. Sin dal primo giorno infatti gli azzurri hanno dimostrato di che pasta sono fatti conquistando subito due ori. Il primo con Federica Mastrantoni nella cat. –55kg, ormai una presenza costante nel panorama internazionale e probabile atleta olimpica per Pechino 2008, e il secondo, inaspettato ma non troppo, di Claudio Nolano nella cat. –72kg, il quale ha dimostrato a tutti e a se stesso, nonostante i 31 anni e lo stop di un lungo periodo dalle gare del circuito internazionale, come l'esperienza ma soprattutto il sacrificio ed il duro allenamento siano fondamentali per arrivare a risultati del genere. Ma ottima è stata la prestazione di tutta la squadra e lo dimostrano i tre bronzi conquistati da Veronica Calabrese (cat. –55kg), Diego Redina (cat. – 58 kg) e Leonardo Basile (cat. +84kg). (AG)



CAMPIONATI MONDIALI JUNIORES

Un solo argento per gli azzurri ai 6th WTF World Junior Taekwondo Championships ma un ottimo risultato personale per la giovane Federica Perugini nella categoria 68kg

VIETNAM – Magro bottino per la squadra Azzurra ai Campionati Mondiali Juniores svoltisi dal 23 al 31 luglio u.s. Un bottino magro se pensiamo soprattutto al numero degli atleti azzurri convocati (ben 14). Ma a salvare la faccia della squadra ci pensa una giovane atleta, Federica Perugini (Scuola Tkd Genova) conquistando un ottimo secondo posto nella categoria 68kg. (AG)



CRONACA DEGLI INCONTRI:

Federica al primo turno incontra una avversaria dell'Australia e vince prima del termine per 9-2. Il secondo incontro con la tedesca termina 6-4 a favore di Federica. In semifinale trova come successiva avversaria la vietnamita che aveva sconfitto una forte cinese. Un incontro durissimo, l'avversaria è sostenuta anche dal tutto il tifo di casa: batti e ribatti si arriva all'ultimo round sempre in parità; dopo un punto netto per Federica la nostra atleta veniva per la seconda volta ammonita e il punteggio torna in parità 4-4; si andava così al "golden point", Federica parte subito con una doppia finta di calcio e un terzo calcio in volo decisivo, il punto esce e Federica è in finale. L'avversaria di Federica in finale è la Coreana, non fortissima ma forse un pochino più sicura. Dopo un inizio equilibrato, la coreana si porta in vantaggio e vince 7-4. (fonte sito Fita)

Spazio Culturale **ARETE'**



*Corsi di Tai Chi Chuan, Yoga
e Shiatsu*

Via Fratelli Cairoli, 7/9 – 20090 Vimodrone (MI)



Palestra Scuole Comunali – Via della Repubblica
San Maurizio al Lambro (MI)

Info-Line 02.2502152 - 380.5338851

A.S. TAEKWONDO COLOGNO



Palestra Scuole Comunali
Via Pisa – Cologno Monzese (MI)



Palestra Scuole Comunali
Via Della Repubblica – San
Maurizio Al Lambro (MI)

Info Line: 348.9323570 / 339.6048038

Spazio Ai Lettori

- LETTERA DI UN NOSTRO ASSOCIATO -

Non tutti sanno che cos'è il Taekwondo. E anch'io come tanti mi sono avvicinata a questa disciplina quasi per caso, con l'unica intenzione di fare sport e divertirmi. All'inizio non conoscevo il vero significato di questa arte marziale, cercavo semplicemente una palestra vicino casa dove poter fare attività fisica. In realtà, la ricerca è andata ben oltre le mie aspettative. Ho scoperto un ambiente accogliente e vivace dove gli allievi e i maestri mi hanno accolto facendomi sentire subito a mio agio. I primi tempi, però, ammetto di aver avuto non poche difficoltà in quanto gli esercizi da compiere non mi sono sembrati così scontati. Le tecniche con le mani e con i calci, l'esecuzione delle Forme, per esempio, richiedevano un impegno costante e una concentrazione elevata.

Quello che mi ha colpito e incuriosito al tempo stesso di questa disciplina è la filosofia che sta alla base del Taekwondo. Non si tratta solo di un allenamento fisico, con cui si ottengono profondi miglioramenti, ma la pratica del Taekwondo va oltre le mura della palestra e si traduce in un forte valore educativo. I principi guida sono quelli della lealtà e della perseveranza, dello spirito indomito e dell'autocontrollo. Per raggiungere un obiettivo, come può essere un'alta graduazione o il perfezionamento tecnico, bisogna perseverare costantemente. L'allievo deve comportarsi educatamente, incoraggiare il senso di giustizia e umanità, riconoscere l'anziano dal giovane, rispettare i beni altrui e agire con giustizia e con sincerità.

Anche le Forme del Taekwondo hanno un significato particolare. Non si tratta semplicemente di una sequenza ben precisa di movimenti e di tecniche. Le Forme servono piuttosto a rafforzare l'equilibrio psico-fisico del praticante, attraverso il controllo totale del proprio corpo e la coordinazione tra movimento e respirazione.

Ho trentun anni e sono ormai quasi quattro anni che pratico questa disciplina. Ho partecipato a un paio di gare nazionali e varie dimostrazioni di forme. Ho superato i diversi esami per il passaggio di cintura e sono approdata quest'anno alla cintura nera. Mi definisco un'amatoriale, non sicuramente un agonista. Ho ancora molto da imparare, dovrò affrontare nuovi esami e darmi futuri obiettivi, che saranno di stimolo per una continua partecipazione in palestra. Inoltre, mi piacerebbe offrire un valido sostegno per gli allievi più grandi, da sempre impegnati attivamente nell'organizzazione dei corsi.

Ma di sicuro spero di continuare a frequentare il Taekwondo con lo stesso entusiasmo e la stessa vivacità che mi ha accompagnato in questi anni, facendo tesoro dei principi che guidano la filosofia di questa nobile disciplina.

Cinzia Schininà

Nel prossimo numero:



A.S. TAEKWONDO COLOGNO

Periodico Mensile Gratuito - Giugno 2006
A Cura di A. Galvani e D.C. Lenti

SIAMO TORNATI !

Dopo anni di assenza riecco il periodico della società

SIAMO RINASCITI - Dopo cinque anni di assenza e tenuto il periodo di interruzione gestito dall'A.S. Taekwondo Cologno, il giornale che riporta le notizie relative alle competizioni ed alle iniziative della società grande torna.

Partecipare in questi ultimi anni a causa di problemi organizzativi ed in mancanza di risorse umane e economiche, abbiamo appreso la nostra possibile condizione con questo numero. Ora il nostro obiettivo è la ripresa di un'attività sportiva e culturale che ci permetta di tornare a fare sport e di partecipare ai tornei e competizioni. Il nostro giornale sarà un punto di incontro per gli allievi e i maestri, per discutere le notizie dei corsi, delle competizioni, degli eventi e socializzare ed informarsi circa le novità proposte dal Comitato Regionale e dalla Federazione.

Oltre ad altri spazi riservati agli interventi dei nostri associati.

Gravosa soddisfazione da parte della redazione composta da Alessandro Galvani e Diana Cristina Lenti, entrambi atleti di livello nazionale, che hanno provveduto l'idea del giornale e che si augurano che il numero venga accolto da tutti con grande entusiasmo. (A.G.)

ALL'INTERNO DEL GIORNALE:

- Annus Sportivo 2005-2006..... pag. 2
- Memoria M. Caralli..... pag. 3
- Campionati Interregionali Genova..... pag. 4
- Austrina Open 2006..... pag. 5

FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO

- Calendario 2006/2007

- Risultati Torneo Nazionale Junior

- Campionati Italiani di Forme

- Campionati Mondiali Forme

A.s. Taekwondo Cologno News

- Alimentazione -**“Mens Sana in Corpore Sano”***I consigli dell'esperto***L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO – I CARBOIDRATI**

Le riserve energetiche corporee da carboidrati si aggirano attorno alle 2.000 calorie, di cui circa 1.500 (corrispondenti a circa 4 etti di zucchero) sono immagazzinate sottoforma di glicogeno muscolare. La restante riserva di glicogeno, pari a circa 400 calorie, si trova nel fegato, mentre nel sangue troviamo 100 calorie circa costituite da glucosio. In una dieta bilanciata di 3.000 calorie, circa il 60% dovrebbe essere apportato dai carboidrati, il che corrisponde a circa 4 etti e mezzo di zuccheri. Questa quantità è sufficiente a coprire i fabbisogni di glicogeno corporeo. Introducendo quindi una giusta quantità di pane, riso, pasta, legumi, frutta e zucchero da cucina si riesce ad assicurare la quota energetica necessaria. Se ciò non accadesse avremmo effetti negativi sulla prestazione fisica, con i tipici segnali di stanchezza fisica e mentale. Inoltre, quando le scorte diminuiscono drasticamente, la macchina uomo va a cercare subito altra energia disponibile oltre ai grassi e utilizza ingiustamente le proteine. Di conseguenza il ruolo dei carboidrati nell'alimentazione dello sportivo è anche quello del risparmio dei tessuti magri. Proteine e carboidrati, inoltre, hanno un moderato potere saziante, superiore a quello dei grassi. Per l'atleta affamato, giova allentare la morsa della fame con uno spuntino a base di biscotti, merendine, panini che non appesantiscono poichè facilmente digeribili. E per concludere: durante le gare più estenuanti occorre introdurre piccole dosi di energia attraverso bevande dolci che contengano un cucchiaino di zucchero per bicchiere.

- Libri -**Taekwondo: la storia, le tecniche, l'evoluzione**

di Martino Fumarola
Ed. Erika – 12,00 €

- Frase del mese -

“La paura è un'amica pericolosa: devi imparare a controllarla, ad ascoltare quello che ti dice. Se ci riesci ti aiuterà a fare bene il tuo dovere. Se lasci che sia lei a dominarti, ti porterà alla fossa”.

LICIA TROISI

**IL TAEKWONDO
SUL DIGITALE
TERRESTRE**

Ogni Mercoledì
Alle ore 15.10

**LA 7
SPORT**

A.s. Takwondo Cologno News - Edizione Settembre 2006

Periodico Mensile Gratuito a scopo pubblicitario – E' vietata la vendita.

A cura di Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera – E-mail: tkdcologno@libero.it