



Via N. Daste, 2/20 - 16149 - GENOVA  
Cell. 335 61 00 030 - 349 41 08 217  
Tel. e fax 010 41 73 06

## RESTAURO INTERNI - ESTERNI APPARTAMENTI

Impianti elettrici civili e industriali

UFFICI

VILLETTE

Impermeabilizzazione terrazzi e giardini pensili

Discipline anche educative

## Praticare sport anche per autodifesa



Di questi tempi, in cui si registrano atti di teppismo o violenza a vario titolo, può tornare utile possedere alcune tecniche di base di combattimento che vanno acquisite attraverso la frequenza di appositi corsi per principianti, organizzati dalle diverse associazioni sportive dilettantistiche presenti nel territorio cittadino. Anche se la padronanza di tali abilità specifiche potrebbe essere insufficiente per difendersi adeguatamente in una situazione difficile, maturare esperienze di contatto fisico potrebbe aiutare almeno a tentare di "svincolarsi" da prese improvvise scegliendo se tentare la fuga.

Certo, le arti marziali e gli sport di combattimento non vanno apprez-

zati solo per questa componente, tutt'altro, ma è bene non dimenticarla. Vediamo intanto qualche differenza fra queste due tipologie di attività motorie.

Nelle arti marziali tradizionali, come ad esempio il Karate o lo Judo, il contatto è limitato ed è soprattutto controllato. Quando parliamo di sport di combattimento, invece, si attribuisce a dette discipline la caratterizzazione agonistica con il confronto degli atleti dentro un ring e con differente durata della competizione, che fa variare il tipo di lavoro energetico prevalentemente utilizzato.

Gli sport di combattimento sono specialità sportive in cui gli avversari, dotati di adeguate protezioni,

testano le loro capacità di forza, destrezza e le loro abilità mediante l'impiego di tecniche di attacco e difesa, impiegando mani e piedi. Queste tecniche sportive sono indirizzate nei confronti dell'avversario con l'obiettivo di ottenere punteggio o impedirgli, per quanto possibile, di combattere.

Si tratta di discipline particolarmente violente in cui si deve accettare la possibilità dell'infortunio, ed essere disposti a sottoporsi ad una impegnativa e prolungata preparazione fisica e mentale. Ovviamente non sono gli unici sport in cui i praticanti rischiano di farsi male. Ma, negli sport di cui stiamo parlando, poiché l'evento trauma può sempre concretizzarsi, l'attenzione e la concentrazione devono essere notevolmente sviluppati e sapientemente amministrati.

Esistono diverse classi di merito che determinano la gerarchia delle cinture che, a seconda del colore, identifica il livello delle capacità tecniche possedute dall'atleta attestato dal superamento di specifici esami. Colore e numero di cinture sono differenti per ogni tipo di sport di combattimento, a volte, come nella boxe o il taekwondo, non sono nemmeno presenti. Di norma la cintura del maestro è di colore nero come nel caso del karate e simboleggia l'insieme dei colori di tutte le altre cinture.

Sono, infine, di moda alcune attività di cardio fitness che si servono dei colpi degli sport di combattimento inferti su sacchi o strutture a forma cilindrica con base semi-elastica. Scopo primario è quello di svolgere una seduta volta al miglioramento generale della condizione fisica, in particolare delle capacità di resistenza e di resistenza alla forza. Può essere utile iniziare da questo particolare modo di fare movimento finalizzato che prevede anche l'impiego della musica e vede normalmente la lezione condotta dall'istruttore come accade nella ginnastica aerobica.

Buon training.

Claudio Scotton

## Ha solo dodici anni ed è già un campione



Alessandro Ravera, un campione a soli dodici anni. Nei giorni 28 e 29 marzo scorso si sono svolti presso la piscina "I Delfini" di Genova Prà le finali regionali invernali di nuoto, categoria "Esordienti A". Il nostro giovanissimo atleta sampierdarenese, classe 1997, che rappresentava la società "Crocera Stadium" del Don Bosco di San Pier d'Arena, si è messo in evidenza raggiungendo l'ambito traguardo di campione regionale nelle gare dei 100 e 200 mt stile libero, con i tempi rispettivamente, di 1'06.86 e 2'23.90, corollati inoltre da un ottimo terzo posto nei 400 mt stile libero. Alessandro, che frequenta con profitto la prima media alla scuola Barabino della nostra Delegazione, ha risposto così alla domanda su questa sua prima importante vittoria: "sono molto soddisfatto e felice di questo risultato, frutto di continui allenamenti, e di aver portato in alto il nome della mia società, della quale faccio parte dall'età di sei anni". Inoltre, ha voluto ringraziare la sua allenatrice Olessia Bourova, il dirigente Giuseppe Baronio e i compagni tutti per averlo aiutato ed incitato a raggiungere questi traguardi. Molto contenti si sono detti i suoi genitori, Stefano, che fa il portuale e la mamma Giovanna che fa la postina a San Pier d'Arena. "Alessandro è sempre stato un ragazzo tranquillo, studioso e con tanta voglia di fare. Siamo dei genitori fortunati!", dice la madre. La fortuna certamente conta ma è il tipo di educazione impartita che fa la differenza. È proprio così: a questa età o poco più c'è chi -con la testa chissà dove- non sapendo come "ammazzare il tempo", si dedica a commettere bravate se non veri e propri atti delinquenti, e chi invece, come in questo caso, si impegna seriamente nello studio e in altre attività sane e utili, raggiungendo peraltro risultati eccellenti. Bravo Alessandro! Speriamo che i non pochi tuoi coetanei apprezzino il tuo "stile di nuoto", ma soprattutto, emulino il tuo stile di vita.

O. G. Mess.

Il nido Villa Ronco, nido gestito dalla cooperativa Lanza del Vasto ogni mese organizza in maniera assolutamente gratuita, alcuni eventi rivolti a tutti i bambini con varie tematiche didattiche differenti. Le date dei prossimi eventi saranno: il 20 maggio, alle ore 15.30 con il teatro dei burattini, che sarà svolto da un animatore e il personale del nido, e il 15 giugno con grandi giochi con l'acqua. Agli eventi si troverà inoltre un ambiente organizzato per giocare in tranquillità e sicurezza, momenti di relax per le mamme, attività di animazione ed intrattenimento e merenda per tutti!

**Asilo nido "Villa Ronco"**  
Via Nino Ronco, 31 - tel. 010/8680727

## Russian Ballet College

Formazione professionale

Iscrizioni per Accademico 2009-2010  
e Liceo Coreutico Musicale P. Gobetti  
maggio 2009



16149 Genova- Via San Pier D'Arena 71 tel 0105958333 Segreteria 15,00-19,00 da lunedì a venerdì [www.classicdance.it](http://www.classicdance.it)