

## **L'A.S.D. AIELLO KARATE BRUZIA RINGRAZIA L'EUROCAMP DI CESENATICO**

Dal 14 al 16 Gennaio 2011, presso l'Eurocamp di Cesenatico, si è svolto il 10° Seminario Interregionale di Karate organizzato e curato dal M° Carlo Maurizzi, sotto la direzione tecnica del Prof. *Pierluigi Aschieri* (D.T. Nazionale Italiana, cintura nera 8° dan).

Allo stage erano presenti numerosi atleti divisi in gruppi omogenei in base all'età. A differenza degli anni precedenti oltre alle categorie "Ragazzi, Esordienti, Cadetti e Junior" hanno avuto la possibilità di partecipare le categorie "Senior e Master".

Per questi ultimi è stata una buona occasione in vista dei prossimi **European Master Games** ai quali potranno accedere. Dopo l'apertura dei lavori, a cura del Presidente del C.R.E.R. FIJLKAM Giovanni Morsiani e il Vicepresidente Carlo Francesco Tombolini, ha avuto inizio il 10° Seminario. Ha relazionato il Prof. *Roberto Formigari* (Dirigente Medico Policlinico S. Orsola di Bologna, specialista in Cardiologia Pediatrica) affrontando un tema importante, e drammaticamente attuale, quale l'obesità nell'età pediatrica.

"L'obesità infantile è in continuo aumento", in questi termini ha esordito il Professore: "si pensi che il 30% degli obesi in Italia comprende una fascia che va dagli 8 agli 11 anni. Se consideriamo che i bambini obesi che riducono il peso corporeo entro i 14 anni manterrà un peso normale da adulti, si evidenzia come l'attività fisica e la corretta alimentazione sono fattori determinanti nella cura dell'obesità".

Il Professore ha poi affrontato un'altra tematica interessante: Il funzionamento del cuore negli individui dai 3 ai 105 anni. La sua lezione ha dato utili informazioni sul funzionamento del cuore durante l'esercizio fisico:

"L'organismo deve far fronte a maggiori richieste di ossigeno e sostanze energetiche che gli provengono dai muscoli" Si è poi soffermato sul concetto di Portata Cardiaca, che è il volume di sangue immesso dal cuore nella circolazione per ogni minuto:

**PC= SV x FC** (SV= STROKE VOLUME; FC= FREQUENZA CARDIACA)

E' intervenuto, quindi il Prof. Aschieri ponendo una domanda precisa al Cardiologo sulle frequenze cardiache di riferimento in età "*diversamente giovane*": " ai bambini vengono date stimolazioni brevi con successivi recuperi in modo da non mettere in difficoltà il sistema; come bisogna comportarsi con gli adulti?"

Il Professore ha chiarito che è necessario somministrare carichi gradualmente per consentire al cuore di adattarsi, e che occorre fundamentalmente ascoltare il proprio corpo.

Il Professore Aschieri ha concluso il seminario relazionando sui "carichi motori". Gli atleti ed i tecnici che hanno partecipato all'evento, hanno mostrato soddisfazione ed entusiasmo per quanto visto e appreso.

Particolarmente grata all'Eurocamp l'**A.S.D. AIELLO KARATE BRUZIA** (di Cosenza) che ringrazia i Professori relazionanti per il contributo dato allo sviluppo della disciplina nella regione Calabria.

**Aiello Manuela Crista**

**A.S.D. AIELLO KARATE BRUZIA (CS)**