

SETTIMANALE

DIPIÙ

11 LUGLIO 2006 - N. 27

CAPPOEDITORE: € 1,00 (IVA ITALIA)

Diretto da
Sandro Mayer

1.025.000
copie

IL GIOCO DELL'ESTATE

FACILE

2	7		5	
	7		5	2 6 3
	6		9	
	5 9			8
	2 7 8		4	
	6 4			
		1 3		
8 3	4 3		5	
8		2		4

MEDIO

6 6	4 8		6	
2 1	5	4	3 2	8
	4			9
	8 5 3 9 1			
2		8 8		
3	6	2	9 4	
8 2			1 3	
9		5 2		

DIFFICILE

6	8	2		3
5	8		2	7
	6 3			
7		8	2 3	
	4 2	3 7		
	3 2	4		1
5		1 9		
9		8	5	8
1	4		3	8

Fate il Sudoku di DIPIÙ



Ecco le prove

**SIMONA VENTURA
SI E' RIFATTA IL SENO**



Benedetto XVI ha deciso

**SARA' PRESTO SANTO
GIOVANNI PAOLO II**

**CALDO: COME
DOMINARLO**

WRESTLING



**Ecco la scuola
dove lo insegnano**



Caterina Balivo

**VIVE UN AMORE
CON UN UOMO IMPORTANTE
LA NUOVA REGINETTA TV**



La migliore è a Pavia

A SCUOLA DI WRESTLING

Siamo andati in una palestra per capire che cosa bisogna fare per prepararsi a salire sul ring

di Gianni Martinelli

Pavia, luglio

Chi ama il wrestling e desidera diventare un lottatore può venire in una delle palestre della nostra federazione, la Italian Championship Wrestling».

Chi parla è Emilio Bernocchi, presidente della federazione e istruttore della palestra JKS Gym di Pavia, la più attrezzata in Italia, cui abbiamo chiesto di spiegarci che cosa occorre fare per praticare lo sport del momento.

I programmi di Sky e Mediaset che trasmettono questi incontri

continua a pag. 108



A LEZIONE Pavia. Qui sopra, tre momenti di una lezione di wrestling nella scuola della federazione italiana ICW (Italian Championship Wrestling) a Pavia. Nella prima foto da sinistra, vediamo: a sinistra Emilio Bernocchi, 26 anni, presidente della federazione e istruttore a Pavia,



mentre spiega una mossa di atterramento all'allievo Luca, 20 anni, con i pantaloni verdi, e ad Ace (vero nome Marco Lascari), 20 anni, con i pantaloni bianchi, uno dei campioni della federazione. Nella fotografia al centro, Luca e Ace provano un'altra mossa di atterramento seguendo le indicazioni di Bernocchi.



Nella foto a destra, Luca è con Kaio (vero nome Nuri Ayachi), 23 anni, campione in carica della ICW, mentre provano la mossa "powerbomb", una presa con cui il lottatore solleva l'avversario e lo scaraventa con la schiena a terra. La mossa fa parte del repertorio del wrestler statunitense Batista.



«Per iscriversi bisogna avere almeno 16 anni»

IL BLOCCO ALLE GAMBE Pavia. Due wrestler della federazione italiana ICW mostrano un'altra presa: Kaio, a sinistra, è bloccato da Andrea Redaelli, 18 anni, (che lotta col nome di battaglia Andres Diamond) con la presa "Figure four leglock", che significa "presa del blocco a quattro gambe" con cui si immobilizza a terra l'avversario.



CON GLI ALLIEVI Pavia. Un altro momento della lezione: l'istruttore Emilio Bernocchi e il lottatore Ace mostrano ad alcuni allievi del corso una presa di controllo alla testa. «Le prese di controllo sono tra le prime cose che insegniamo nei corsi», spie-

ga Emilio. «Ci vogliono almeno sei mesi perché un ragazzo impari bene le basi del wrestling, ma solo dopo un anno può salire sul ring per un vero match. Per iscriversi al corso, non ci sono limiti di peso o di altezza. È necessario, però, un certificato medico e occorre avere compiuto 16 anni».

continua da pag. 106

spettacolari fanno infatti registrare ascolti incredibili: sono soprattutto i giovani a essere ammaliati da questo fenomeno e in molti sognano di salire sul ring per ripetere le mosse di John Cena o Rey Mysterio, gli idoli del wrestling. Però come in tutte le discipline è necessario prepararsi e frequentare dei corsi, anche se un giovane vuole fare wrestling solo per divertimento. Ecco perché siamo nella scuola di Pavia, che è considerata una delle migliori in Italia.

«È vero», dice Bernocchi «ora che questa disciplina è tornata in auge in tutto il mondo, ma soprattutto in Italia, scuole, corsi e "stage" di pochi giorni stanno spuntando come funghi. Ma se si

vuole imparare questa disciplina seguendo un corso bisogna mettersi nelle mani di persone altamente qualificate».

Quale preparazione hanno gli insegnanti della vostra scuola?

«Hanno come minimo un paio di anni di esperienza come lottatori. Inoltre, hanno alle spalle un'esperienza all'estero: molti insegnanti della nostra federazione, tra cui i nostri campioni italiani Red Devil, Kaio e il sottoscritto, vanno ogni estate a Londra, nella migliore palestra d'Europa, per seguire corsi di aggiornamento».

Chi può iscriversi alle lezioni di wrestling?

«Non sono richiesti particolari

requisiti fisici, come peso o altezza. Chiediamo però un'età minima di 16 anni, perché per praticare il wrestling serve un fisico ben sviluppato e in salute: chi si iscrive deve presentare un certificato medico. Vengono ragazzi di tutte le età e di tutte le stazze: ci sono molti ex rugbisti, che ovviamente hanno un fisico predisposto per il wrestling, ma ci sono anche molti che magari hanno praticato per anni le arti marziali. Poi, al contrario di quello che ci si potrebbe aspettare, ci sono anche alcune ragazze fra gli allievi dei nostri corsi».

Quanto dura un corso?

«Non ha una durata prestabilita, più si studia più si impara. Comunque se gli allievi si appli-

cano con pazienza, forza di volontà e determinazione, in sei mesi si possono imparare le basi del wrestling».

E dopo quanto tempo si può salire sul ring per un combattimento?

«Soltanto dopo almeno un anno di allenamenti seri un allievo può salire su un ring per affrontare un avversario».

Come si svolge il corso?

«È prevista una lezione a settimana che dura circa due ore. I primi trenta minuti sono destinati al riscaldamento, che deve essere accurato: stretching, corpo libero, prove di cadute, piegamenti sulle gambe. L'obiettivo è

continua a pag. 110

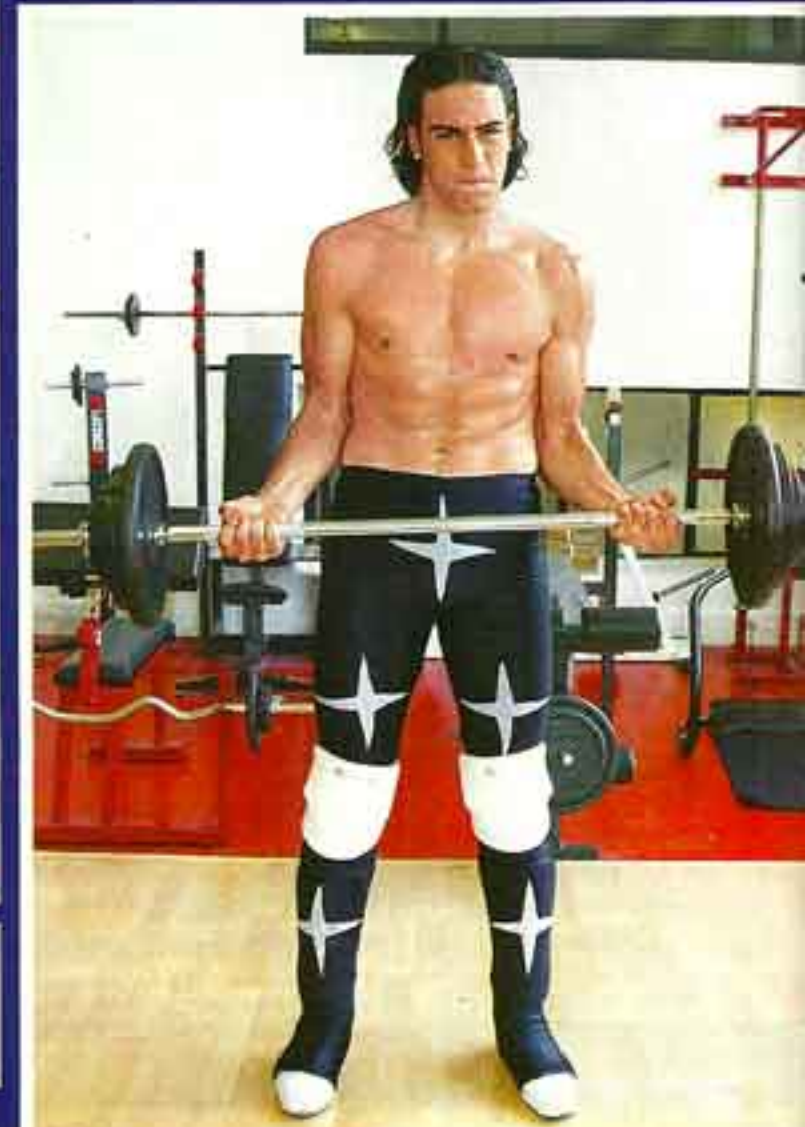


«I nostri istruttori hanno studiato wrestling anche a Londra»

PRESA FINALE Pavia. Kaio, in piedi, e Andres Diamond, i due campioni della federazione italiana di wrestling ICW, concludono la lezione mostrando una mossa finale, presa con cui un lottatore tenta di chiudere l'incontro. Qui, Kaio prende il suo avversario Andres a testa in giù e si prepara a gettarsi a terra di schiena.



AI PESI Pavia. In alto, il lottatore Kaio potenzia i muscoli pettorali sollevando pesi, assistito dall'allievo Luca. Sotto, il lottatore Andres Diamond, anche lui impegnato nel sollevamento pesi per i bicipiti, i muscoli del braccio.



continua da pag. 108

quello di rendere massima l'elasticità del corpo. C'è anche il potenziamento muscolare, che ovviamente varia a seconda del fisico dell'allievo».

E dopo il riscaldamento che cosa succede?

«Inizia la lezione vera e propria. Gli allievi si dividono in gruppi, ognuno con un istruttore, e passano allo studio delle tecniche di lotta: anzitutto ci sono le cadute, perché la prima cosa che si impara nel wrestling è cadere nel modo giusto, proprio per evitare di farsi male. Poi ci sono i diversi colpi con cui si può attaccare l'avversario, poi ci sono le cosiddette "prese" di controllo, ovvero le mosse con cui si può bloccare l'avversario alla testa, alla vita, alle braccia o alle gambe. Alcune tecniche sono più facili e si imparano abbastanza in fretta. Altre sono più delicate e necessitano di una buona coordinazione che va acquisita col tempo, come le mosse acrobatiche oppure quelle in cui va accompagnato a terra un avversario.

Dopo le cadute, i colpi e le "prese" che cosa si impara?

«Si studiano le mosse singole e le "contromosse", cioè le mosse con cui si risponde all'avversario. Poi si passa alle "prove si sequenze", cioè più mosse insieme una dietro l'altra. Infine quelle di match, in cui gli allievi iniziano a combattere tra di loro».

Sono differenziate le lezioni in base alle caratteristiche degli allievi?

«Sì. Nei primi mesi un allievo mostra le proprie caratteristiche e facciamo in modo che sviluppi uno stile e un repertorio: se è particolarmente abile nelle mosse acrobatiche lo sottoponiamo a un allenamento atto a migliorare la sua agilità. Se è dotato di una grande forza fisica, lo spingiamo a sfruttarla appieno.

Dal punto di vista psicologico che cosa deve trasmettere un istruttore di wrestling?

«Anzitutto la sicurezza e la fiducia nelle proprie possibilità e bravura. Il wrestling è uno degli sport di lotta in cui l'aspetto psi-

cologico è determinante: i campioni di wrestling sono anzitutto dei grandi personaggi, dotati di carisma, perché oltre all'avversario che si trovano di fronte hanno anche un pubblico che devono colpire e portare dalla propria parte. Spesso capita di trovare ragazzi talentuosi, che dimostravano la loro bravura durante le lezioni ma che, una volta saliti sul ring di fronte al pubblico, si sono bloccati: per questo organizziamo periodicamente degli incontri qui nella nostra palestra in cui apriamo le porte al pubblico: è necessario che il ragazzo si abitui a combattere di fronte alla gente».

Negli allenamenti quale ruolo ha la violenza "spettacolarizzata" tipica del wrestling?

«Nessun ruolo. Si cerca di farsi male il meno possibile: insegniamo ai ragazzi a lottare, ma soprattutto a non affondare i colpi, che sono sempre e comunque attutiti, ovvero portati in modo da non fare troppo male all'avversario. Il wrestling americano che si vede in televisione è mol-

to spettacolarizzato, è vero, ma noi non vogliamo assolutamente che i nostri ragazzi si facciano del male: questa è la prima cosa che insegniamo».

Quanto costano le lezioni?

«I prezzi variano di palestra in palestra: per le palestre della nostra federazione si pagano in totale 40 euro al mese, cioè poco meno di ottantamila lire».

Dove si trovano le palestre della vostra federazione?

«Sono in prevalenza nel Nord Italia, anche se ci stiamo organizzando per coprire al meglio tutto il territorio nazionale. Per ora le palestre specializzate in cui teniamo lezioni di wrestling si trovano a Pavia, Bergamo, Varese, Lecco, Genova, Milano, Aosta, Rimini, Verona e Arese, in provincia di Milano. Tra poco apriranno anche a Roma, Brescia, Modena e Olginate, in provincia di Lecco. Tutte le informazioni al riguardo sono disponibili sul nostro sito Internet www.icwwrestling.it».

Gianni Martinelli