

## Alessandra Benedetto eletta presidente degli "Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia"

Si è svolta lo scorso 24 giugno, presso il Salone Conferenze del Centro Sportivo "La Pagoda" a Reggio Calabria, l'Assemblea Elettiva dell'Associazione Nazionale Atleti Olimpici ed Azzurri d'Italia. Alessandra Benedetto, Atleta di spicco nel panorama nazionale del Karate italiano, è stata eletta Presidente della Sezione reggina. L'A.N.A.O.A.I. è

un'Associazione Benemerita riconosciuta dal C.O.N.I. con sede presso lo Stadio Olimpico in Roma ed è stata costituita nel 1948 da parte di un gruppo di 18 Atleti reduci dai Giochi Olimpici di Londra. Possono fare parte di questa associazione soltanto Atleti che abbiano difeso i colori azzurri in competizioni internazionali. Alessan-

dra Benedetto, classe 1987, laurea magistrale in Scienze Motorie e Sportive, Atleta di interesse nazionale FIJLKAM, partecipante a tre edizioni dei campionati europei a rappresentative regionali (2007 Novi Sad, 2009 Madrid, 2010 Varsavia), tre Golden League WKF: 2007 Las Vegas, 2008 Amburgo, 2010 Las Vegas; otto finali ai campionati italiani assoluti individuali e quattro edizioni a squadre. Ha conquistato nella sua ancora attiva carriera agonistica: quattro medaglie d'oro, una d'argento, 11 di bronzo. All'Assemblea Elettiva era presente anche il delegato provinciale del C.O.N.I. dr. Antonio Laganà e la "Commissione verifica poteri e di scrutinio" all'uopo co-



Dr. Rogolino, Dr.ssa Benedetto, Dr. Laganà

stituita e composta da Antonio Sala, Debora Sala e Marco Polimeni. Il Consiglio Direttivo, fino all'anno 2016, quindi in scadenza con il quadriennio Olimpico, è così composto: Alessandra Benedetto (Presidente); Giovanni Rogolino (Vicepresidente); Francesca Rogolino (Consigliere); Giuseppe Chiofalo

(Segretario); Riccardo Partinico (Revisore dei Conti). Al termine dell'assemblea, la neopresidente ha rilasciato una breve dichiarazione: "Sono felice per essere stata eletta in un consiglio direttivo di così alto spessore sportivo e culturale. Infatti, tutti i componenti sono stati campioni, hanno difeso i

colori dell'Italia nel mondo e sono laureati. Sicuramente, con questo Staff riusciremo ad ottenere traguardi inimmaginabili". Comunico a tutti i Soci che siamo alla ricerca di una nuova sede sociale e che la mail della sezione reggina "Atleti Olimpici ed Azzurri d'Italia" è: [rc.olimpici-azzurri@libero.it](mailto:rc.olimpici-azzurri@libero.it)



## UITS - Attività Tecnica Regionale

Sabato 12 luglio e domenica 13 luglio 2014, presso la Sezione di T.S.N. di Palmi, avrà luogo il 3° Raduno Tecnico Calabria nell'ambito dell'Attività Tecnica Federale Regionale volta a migliorare qualitativamente e potenziare la partecipazione dei giovani Atleti calabresi ai Campionati Italiani 2014. All'attività tecnica sono convocati tutti gli atleti ammessi ai Campionati Italiani Juniores, Ragazzi ed Allievi 2014 sia nella categoria individuale che di squadra. I Ti-

ratori saranno accompagnati da un Tecnico/Responsabile della Sezione di appartenenza e sarà responsabile della trasferta e del trasporto dell'arma, avrà il compito di controllare l'efficienza dell'attrezzatura dell'Atleta. Nella giornata di Sabato 12 luglio si svolgeranno esclusivamente le attività a fuoco a 25 e 50 metri che interesseranno gli atleti Juniores Uomini e Juniores Donne. Nella giornata di domenica 13 luglio si svolgeranno le attività a 10 metri. Nella mattina verranno effettuate prove control-



late rispettando i tempi di gara. Il pomeriggio breve Brain Storming tenuto dal Responsabile tecnico Regionale e prosecuzione con delle finaline cui parteciperanno anche i ragazzi e gli allievi. Le attività inizieranno alle ore 9:30 e termineranno presumibilmente alle 17:00.

E.T.

## KETTLEBELL

Il Kettlebell è un attrezzo ginnico di forma sferica con una maniglia incorporata e consente, a chi lo usa, di svolgere un'infinità di esercizi che possono impegnare tutti i muscoli del corpo. La FIPE è in procinto di organizzare in Calabria il primo Corso per Insegnanti Tecnici di KETTLEBELL. L'attrezzo è di piccole dimensioni (4 kg., 6 kg., 8 kg., 10 kg., 16 kg., oltre), di grande maneggevolezza ed offre la possibilità di allenare i muscoli in esercizi con angolazioni impossibili da proporre con altri at-

trezzi (bilancieri, manubri o macchine isotoniche). Il Kettlebell, durante lo svolgimento degli esercizi, rimane vicino al baricentro del corpo o, comunque, ad una distanza che non produce mai squilibri. Il Kettlebell impegna la presa delle mani in una continua "morsa" che sollecita molto i muscoli degli

avambracci. La catena cinetica "piedi-colonna vertebrale-mani" sviluppa l'equilibrio ed il controllo del corpo lungo l'asse verticale. Con il Kettlebell è possibile preparare gli atleti di tutte le discipline sportive, in particolare nelle discipline del Tiro a segno e delle Arti Marziali.

