



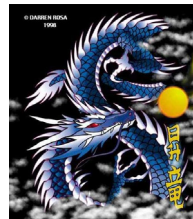
Ho accolto la notizia della venuta in Italia del pluricampione olimpico e mondiale Steven Lopez con grande entusiasmo, ero disposto anche ad andarlo a vedere altrove ma il maestro Dellino con grande merito e' riuscito ad organizzare lo stage a Bari nella nostra città .

In mattinata Steven accompagnato da suo fratello Mark anch'esso campione del mondo ha condotto l'allenamento per i bambini; si e' capito da subito che l'allenamento per i piccoli e' stato impostato come le direttive federali italiane, con giochi, circuiti, scatti e rotazioni combinate a tecniche di taekwondo; ma e' trapelato subito che per Steven e Mark l'aspetto più importante e allenante per i bimbi sono le motivazioni e la voglia di arrivare a determinati traguardi; la loro presenza in Italia ha lo scopo di dare entusiasmo a tutto il movimento e prendere come esempio le loro storie fatte di sacrifici continui.

In un Paese grande come gli Stati Uniti hanno dovuto superare tante selezioni per arrivare a determinati livelli, allenandosi addirittura tutti i giorni numerose ore, ma il loro sguardo emanava non fatica ma forte passione!

Nell'allenamento pomeridiano con gli adulti dal punto di vista tecnico/tattico e' emerso che nel combattimento non bisogna affrontarsi sempre nella direzione frontale, ma cercare di sfruttare l'intero spazio, uscire sia in difesa lateralmente, sia in attacco dopo aver sferrato colpi magari di doppio; fondamentale e' l'allenamento con i colpitori dove si allenano tecnica tattica ma anche forza veloce, reazione tipiche del taekwondo.

Per me la cosa più importante che ha detto Lopez e' la cura dell'aspetto psicologico mentale, l'approccio alle gare con grande motivazione e sete di vittorie; aggiungo io che la sua grande umiltà e semplicità sono le caratteristiche che ci vorrebbero per fare di noi dei grandi campioni!



*Maestro Luigi Clemente – Koryo Bari*