

Lo sport è...

Simona Lauri OdG Milano

Intervista al Sensei Andrea Stoppa atleta,
campione e insegnante di arti marziali



Andrea Stoppa col campione David Bond.

Questa sezione l'ho sempre riservata alle interviste a professionisti che si occupano in un modo o nell'altro di cibo. Ci battiamo ogni giorno per diffondere corretta informazione e formazione, ai nostri lettori e alle giovani leve. La corretta informazione e formazione dei bambini/ragazzi parte in primis dai genitori e successivamente dalle istituzioni scolastiche, come abbiamo più volte sottolineato (noi e i professionisti intervistati!).

Non ci può essere corretta alimentazione se non si abbina una corretta e adeguata attività fisica fin da piccoli; lo sport è

divertimento, amicizia, salute, benessere, rispetto, regole, educazione, forma mentis, insegna a mantenere la calma, a controllare l'aggressività e soprattutto sviluppa capacità intellettive e psicomotorie.

Ci sono ancora questi valori nei ragazzi di oggi? Noi pensiamo di Sì o per lo meno sappiamo per certo che ci sono ancora tantissime persone come Andrea che dedicano la loro vita a insegnare tutto questo.

Chi meglio del Sensei Andrea Stoppa può parlare di sport, passione e di carattere?



Grazie Andrea, a nome di tutti, per gli insegnamenti, impegno e passione che mostra ogni giorno.

Quasi due metri di altezza per quasi cento chili di peso, fanno di Andrea Stoppa un atleta a cui portare rispetto, soprattutto conoscendo la sua abilità e i successi conseguiti negli anni nella pratica di diverse arti marziali.

Andrea Stoppa, per le sue caratteristiche fisiche e per la sua

carriera sportiva, **sa anche abbinare capacità tecniche ed equilibrio mentale,** necessarie per conseguire successo non solo nello sport, ma nella vita. Questo è il suo credo nonché principio ispiratore, nell'attività agonistica prima, nell'insegnamento poi.

Nato a Pordenone nel 1972, ha incominciato lo studio delle arti marziali con la pratica del judo nel 1986. Da allora la passione per questo sport, nelle sue varie declinazioni, judo, karate, jiu-jitsu brasiliano, kick boxing..., **non l'ha più**



abbandonato, anzi la passione si è andata evolvendo attraverso l'agonismo e l'insegnamento fino a diventare uno stile di vita.

Una vita di successi in pochissime righe.

Il successo di Andrea Stoppa è stato rapido. Si è allenato spesso presso il centro olimpico di Ostia, sotto la guida dei tecnici della

nazionale italiana, i **maestri Ezio Gamba e Felice Mariani**, perfezionando le sue tecniche con lo studio in Italia con i maestri Alfredo e Giuseppe Vismara e in Francia, con Waldemar Legien, oltre che prendendo parte a numerosi ritiri e stage internazionali.

Gli anni successivi saranno periodi di evoluzione. **Nel 1993, inizia lo studio del karate shotokan** avvalendosi degli insegnamenti e dell'esperienza di vari **maestri**, anche internazionali, come **Giuseppe**

Andrea Stoppa con una sua squadra di atleti



Andrea Stoppa col maestro giapponese Hiroshi Aizawa

Formenton, e **Juichi Kukubo**, uno tra gli istruttori più alti in grado nella IOGKF del M° Higaonna.

Andrea si accosta al Jiujiutsu Butokukai nel 1997, col maestro Stefano Surace, e al karate kyokushinkai con il maestro Cazzetta, incominciando fin da subito a competere nel circuito europeo.

Sarà il primo a praticare e insegnare questa disciplina in Friuli Venezia Giulia e per diversi anni sarà costretto ad allenarsi da solo, senza sparring partner e senza una

palestra attrezzata. **Addirittura negli anni tra il 1998 e il 2007 si allena in dure condizioni**, utilizzando un albero come sacco, uno spogliatoio come sala per allenamento, una vetrata del Palazzetto dello sport come specchio per il vuoto!

Quest'attività lo porterà a sviluppare uno stile di combattimento molto particolare, che gli valse il riconoscimento di "miglior atleta" in diverse competizioni, e **lo indurrà a studiare in maniera approfondita e continua il**



Andrea Stoppa col maestro olandese Nico Gordeau

"Kihon", ovvero l'insieme delle tecniche fondamentali del karate, che ritiene sia aspetto più importante della pratica.

Questi sono anni molto formativi. Si reca diverse volte in Giappone, soggiornando anche nel vecchio Honbu dojo della scuola Kyokushinkai a Tokio, e **allenandosi con i maestri Akira Matsuda** (una leggenda del kyokushinkai), **Jun Miwa** (allievo di Mas Oyama), **Norichika Tsukamoto** (campione del mondo nel 1995), **Toru Okamoto** (campione del mondo nel 1999).

Il primo italiano in un dojo Daido Juku

Nel 2000 Andrea Stoppa sarà il primo italiano a entrare in un dojo di karate Daido Juku e, nel 2001, si piazza al **terzo posto** al primo Campionato del Mondo di questa disciplina.

In quegli anni disputa la prova dei "40 combattimenti" in Ungheria; prova che per la sua durezza lo costringerà a un riposo forzato di alcuni mesi.



Nel 2004 si avvicina finalmente allo studio del Daito-Ryu Aiki Budo e partecipa al suo primo stage di Brazilian Jujitsu con Royce Gracie. **Un'esperienza che lo spingerà a studiare più a fondo il BJJ**, fino a diventarne insegnante, specialità per la quale è stato insignito della cintura nera, faixa preta, dai Maestri Alexandre "Batatinha" Vasconcelos e Fabio "Ossitos" Januario.

Oggi Andrea, abbandonata l'attività agonistica, si dedica quasi esclusivamente all'insegnamento ad adulti e bambini.

Andrea, come si è appassionato a questa pratica sportiva?

Intorno ai **quindici anni** ero alla ricerca di una mia strada nello sport, mi guardavo attorno, cercando di capire quale fosse quello più adatto alla mia indole e ai miei gusti, e **alla fine ho deciso di dedicarmi alle arti marziali, forse influenzato dal cinema del momento, dai vari film e cartoni di kung fu**, ma soprattutto dal mitico *Karate Kid*, che ho visto innumerevoli volte, **sempre più affascinato dal... maestro.** Un grande.

La Sua carriera ha subito una lenta evoluzione; da "atleta agonista" è poi passato a essere "maestro" di arti marziali...

Sì, **m'impegno con tantissimi bambini e ragazzi**, ai quali, al di là della disciplina sportiva in sé, cerco di trasmettere anche i principi e i valori di comportamento.

Si dice che l'accostamento alle arti marziali orientali sia possibile

Andrea Stoppa con alcuni suoi giovanissimi allievi

a tutte le età; è vero?

Certo. Anzi, a questo proposito devo dire che **di recente sono stato in Giappone dove ho avuto modo di allenarmi con persone di ogni età.** Addirittura c'era con noi una signora di 84 anni che aveva iniziato a praticare sport a...72-73 anni!

L'importante è che il gruppo di atleti sia equilibrato e i maestri qualificati.

Potrebbe spiegare ai nostri lettori la differenza tra attività agonistica e amatoriale ma

soprattutto le tre specialità che pratica e insegna: il katate, il jujitsu brasiliano e il judo...

L'agonista impronta tutta la sua vita sullo sport che pratica, e nel periodo in cui resta agonista, **il suo impegno va al di là delle ore di allenamento in palestra,** ma continua anche fuori come impegno mentale e psichico. L'attività amatoriale è svolta con un pochino più di "calma" mentale.

Dal punto di vista tecnico il karate è una pratica essenzialmente "percussiva", che comprende un limitato numero di



Durante un allenamento in palestra



Andrea Stoppa in veste di giudice di gara

tecniche di lancio e di controllo al suolo... mentre **judo e jujitsu brasiliano sono pratiche "lottatorie"**, quindi pratiche sostanzialmente di difesa personale, sebbene si cerchi di vincere l'incontro utilizzando anche tecniche di lancio e di controllo al suolo.

In particolare il jujitsu brasiliano è una specialità rimasta legata al judo che si praticava un secolo fa e ha mantenuto sostanzialmente l'integrità delle tecniche di combattimento al suolo, le leve articolari e i soffocamenti. **Tutte e tre sono discipline marziali che aiutano molto nella difesa personale** ed hanno in sé notevoli aspetti educativi e culturali.

Per esempio... l'autocontrollo?

Sicuramente... vede? **Le arti marziali sono sostanzialmente delle discipline di "contraddizione"**: viene insegnato a combattere, ma parallelamente a controllarsi. Non dimentichiamo però che oltre 2000 anni fa erano gli stessi romani a sostenere che "*si vis pacem, para bellum*", (se vuoi la pace, prepara la guerra). Dunque...

Si parla soprattutto di "rispetto per l'avversario"...

Certo! Questa è una **regola che**

dovrebbe valere per tutti gli sport, ma soprattutto per quelli "marziali". Rispetto per l'avversario, come pure rispetto per l'insegnante e per luogo di pratica. **Nella mia palestra, ad esempio, puliamo la palestra alla fine di ogni lezione.** Una pratica che insegna a lasciare un luogo bello e pulito come si è trovato, **valido per adulti e ragazzi.**

Se dovesse consigliare a qualcuno che non ha mai praticato arti marziali, quali argomenti userebbe?

Le arti marziali sono pratiche che si fanno per noi stessi, non ci sono altri "stimoli". Sono attività sportive che vanno al di là della pratica fisica, e permettono la formazione di una personalità equilibrata, di **acquisire sicurezza in se stessi e a non dipendere dagli altri,** ma di saper

contare sulle proprie forze.



Andrea Stoppa col legendario campione Vitor Shaolin Bjj

Cosa c'è nel Suo futuro dopo tanti anni di pratica sia come atleta sia come istruttore?

Be'... a livello personale mi auguro di raggiungere i traguardi raggiunti dalla signora giapponese di 84 anni! **Come istruttore m'impegno a proporre e insegnare le arti marziali con estrema serietà e consapevolezza** nella speranza di formare persone utili alla società.

Successi sportivi di Andrea Stoppa

Judo- 3° Dan

1° classificato nei Campionati universitari italiani nel 1996, 2°

nel 1993, 3° nel 1992 e 1994.

1° classificato nei Campionati italiani senior nel 1993 e nel 1996, 3° classificato nel 1997.

2° classificato in nei Campionati assoluti italiani nel 1995, 3° nel 1997.

1° classificato e premio per la migliore tecnica nel Torneo internazionale di judo a St. Avold" (Strasburgo) nel 1991.

Medaglia d'oro nel Torneo Internazionale di Brno (Repubblica Ceca) e a Spalato (Croazia) nel 1996.

Membro della squadra italiana dal 1994 al 1998.

Kyokushin Karate- 3° dan (prova dei 40 combattimenti sotto Shihan Furko Kalmann, Ungheria, 2002, IKO2/Shinkyokushin)

Campione italiano categoria pesi massimi nel 1999, 2000, 2002, 2003.

Medaglia d'oro al French Open di Tolosa nel 2003.

Medaglia d'argento e premio come migliore tecnica nel Torneo Internazionale di Zagabria (Croazia) nel 1999 e nel 2002, 3° classificato nel 2000.

3° classificato negli Open di Ungheria a Budapest nel 2000.

Inserito tra i migliori 32 combattenti nel 7° World Open Tournament di Tokyo, nel 1999.

3° classificato ai Campionati europei del 2005, a L'Aia, Olanda.



Andrea Stoppa con gli atleti Federico Tisi e Eduardo Rocha



Kyokushinj Budokai- 6° dan (prova dei 50 combattimenti sotto Kaicho Jon Bluming, Croazia 2007).

1° classificato negli Open di Danimarca nel 2007, Copenaghen.

Kick Boxing

3° classificato K1 esordienti, Trento 2005.

Daido-Juku-3° dan (prova per la cintura sotto Jukucho Takashi Azuma a Tokyo, 2005)

3° classificato categoria pesi massimi nel 1° Campionato mondiale a Tokyo, 2001.

5° classificato categoria pesi massimi nel 2° Campionato mondiale a Tokyo, 2005.

1° classificato e premio per la migliore tecnica nella Baltic Cup 2003 a Tallin (Estonia).

1° classificato nel Campionato Black Belt Ne-Waza (combattimento al suolo) del Nord Giappone, a Sendai, nel 2003.

Brazilian Jiujitsu

Primo grado di cintura nera sotto il professor Federico Tisi della Tribe Organization, promosso istruttore (primo italiano a ricevere la cintura nera nella Gracie Barra school, 2011)

Altri successi

1° dan in Daito-ryu Aiki-Budo.

Istruttore di Tai Ki Ken e Tai Chi Chuan, master di Shiatsu giapponese.

Attualmente possiede anche il 2° dan in Shotokan e il 1° dan in Shito-ryu Karate.

Primo istruttore presso il "Centro Studi Arti Marziali" (Budokan) di Pordenone.



Andrea Stoppa durante una lezione a Duino Trieste