



FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE SPORTIVA ITALIANA
KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 4 N. 2



Corso UdG, Raduno Squadre e Trofeo delle Regioni



Raduno Insegnanti Tecnici a Sesto Fiorentino



Risultati Campionato Mondiale UWK



KI NO NAGARE: il flusso di energia



Classifiche Campionato Italiani



Dalle Regioni

Nel mese di febbraio la Fesik ha organizzato in un'unica sede lo stage Ufficiali di Gara, il raduno delle squadre Nazionali ed il Trofeo delle Regioni. L'indisponibilità di Norcia, sede abituale per questo genere di eventi, ha spinto la Fesik a trovare una diversa ubicazione. Lo scorso anno a Terni e quest'anno a Montecatini Terme. La capiente sala messa a disposizione dall'Hotel Tuscany ed il Palavinci con le sue due ampie palestre hanno visto alternarsi non solo gli arbitri ed i Presidenti di Giuria, ma anche le squadre Nazionali e, per la prima volta i docenti dei Cask regionali, invitati dalla federazione ad assistere alle lezioni degli allenatori federali, un modo efficace per avere una operatività comune ed un insegnamento mirato alle esigenze delle competizioni internazionali.

Decisamente elevata la partecipazione degli arbitri e dei presidenti di giuria al corso che si è tenuto dal 16 al 18 febbraio e condotto dai membri della Commissione Arbitrale Vincenzo Ferri, Andrea Lotti, Vincenzo Livio Rampinelli e Gustavo Cagiano e dal Presidente della Commissione Presidenti di Giuria Giacomo Canfora, coadiuvato dai membri Gabriella Merlo e Simonetta Paoletti. Il gruppo di Karate di Contatto è stato seguito invece dal M° Silvio Marangon. Presente anche il Coordinatore per gli Ufficiali di Gara Alfredo Brigantino ed il Referente federale Demetrio Donati.

Estremamente importante ed interessante la lezione tenuta dai maestri Rolando Gaido e Salvatore Strummiello. La Fesik intende implementare il discorso sui disabili ed ha recentemente formato, sulla linea della P.K.E., Paralympic Karate Experience, la Commissione Progetti Sociali nella quale stanno lavorando il presidente Mario Campise ed i membri Paolo Mammarella, Luigi Gogna e Francesco Russo Tommaso, unitamente ai Consulenti Federali Rolando Gaido per le questioni tecniche e Salvatore Strummiello per quelle arbitrali. Il M° Vincenzo Cellamaro, coadiuvato dall'atleta della Squadra Nazionale Marica Bizzi e sotto la supervisione del Consigliere Federale Cristian Piani, ha poi esposto ai docenti dei Cask regionali le linee guida del "Progetto Giovani", un altro argomento su cui

la Federazione intende puntare per la crescita del karate agonistico.

Hanno partecipato al corso arbitrale Giuseppe Algeri, Lucio Amante, Calogero Amico, Concetta Arestia, Maurizio Aureli, Roberto Boldrini, Massimiliano Brigantino, Mario Campise, Umberto Carrer, Paolo Chiavenna, Rosario Chessari, Mario Ciminiello, Aldo Costa, Andrea Cresio, Antonio D'Ambrosio, Pietro Dall'Olmo, Giuseppe Dalzini, Giovanni De Bilio, Adelindo Di Donato, Marco Di Lazzaro, Francesco Fenili, Erika Ferrari, Diego Ferri, Luca Fronni, Raffaele Gaita, Gioglio Galioni, Eugenio Galli, Luigi Gogna, Annarose Gschwaendler, Marco Guerra, Daniel Lazar, Luca Laveglia, Elisabeth Lins Brasilense, Hervé Lora, Paolo Mammarella, Biagio Marra, Giacomino Masia, Mario Mignano, Gianmario Moretti, Gaetano Moronese, Lorenzo Mummolo, Luciano Natalino, Rudi Panozzo, Sivestro Pastanella, Gianpaolo Piantoni, Luciano Pietroboni, Battista Puié, Kevin Reiter, Mirco Rocco, Santo Romano, Francesco Russo Tomaso, Amodeo Silvestro, Michelangelo Soldano, Dario Sottocornola, Vito Spartano, Angelo Spitaleri, Gabriella Tavella, Vincenzo Tavino, Alessandro Tidona, Claudio Tonomi, Giulio Zanardini e Claudio Zucchelli.

Hanno invece partecipato come Presidenti di Giuria Monica Annunziato, Barbara Bettoni, Angela Cagiano, Giuseppina Cagiano, Lucia Cagliero, Michele Campaniello, Pasquale Circelli, Enrica Cruciani, Maria Grande, Carla Lagorio, Renato Lusco, Pasquale Martucci, Matteo Macri, Carla Paccagnella, Vincenzo Russo, Giuseppa Sansica, Federica Santulli, Corrado Savino, Riccardo Savino e Donatella Secci. Grande lavoro anche per le Squadre Nazionali in previsione degli importanti appuntamenti internazionali, il Campionato Mondiale Wukf di Dundee, in Scozia, a giugno, il Campionato Europeo Wukf di Malta in ottobre, La Coppa del Mondo Wuko&Ad a novembre e gli Internazionali Open di Bergen, in Norvegia, per il karate di contatto. Azzurri, Azzurrabili e Visionabili hanno seguito le direttive del Direttore Tecnico Sergio Di Folco, coadiuvato dal consulente federale Nadia Ferluga, e



degli allenatori federali Sergio Colussi per il Kumite Shobu Sanbon, Luigi Marra per il Kumite Shobu Ippon, Yuri Gasperini per il Kata Shotokan, Riccardo Ragno per il kata Shito Ryu e Fulvio Pascut per il Karate di Contatto. Presenti anche gli assistenti Saverio Valentini, Silvia Notari, Roberta Annunziata e Marta Ciabatta.

La giornata di domenica è stata dedicata esclusivamente al Trofeo delle Regioni, banco di prova per tutti i

partecipanti al corso Ufficiali di Gara. E' apparso ottimo il livello generale degli atleti impegnati nella competizione, evidenziando ancora una volta l'importante lavoro svolto dagli allenatori regionali nei Cask regionali. Nel Kata, con 13 squadre partecipanti, ha vinto il Piemonte che ha preceduto la Lombardia, le Marche e la Calabria. Nel Kumite con 8 squadre partecipanti, ha trionfato la Puglia davanti alla Campania, il Lazio e la Liguria.



diFENDERSIK
FREESTYLE METHOD

Continuano nella regione Lazio la serie di seminari di Difesa Personale organizzati dai Maestri Davide Bocci e Lido Lombardi. Buona l'affluenza di partecipanti e la presenza sempre di nuovi interessati. Il prossimo anno sportivo, sempre nella regione, sarà organizzato un corso per la qualifica tecnica di allenatore.



SETTORE JEET KUNE DO & ESKRIMA

Il settore Jeet Kune Do & Eskrima della Fesik, organizza su tutto il territorio nazionale corsi di Jeet Kune Do & Eskrima attraverso la formazione di gruppi di studio per tutti coloro che fossero interessati ad aprire tale settore all'interno della propria associazione sportiva. Il Direttore Tecnico Nazionale M° Antonio De Vivo, si metterà a disposizione e curerà personalmente tali gruppi richiedendo solo il rimborso spese di viaggio ed eventuale vitto ed alloggio. Questo viene proposto per una annualità a partire dall'anno solare 2018 per gettare le basi per il nuovo settore e per far conoscere più a fondo questa disciplina. Il corso è anche finalizzato alla individuazione di potenziali insegnanti che attraverso l'eventuale qualifica potranno insegnare Jeet Kune Do & Eskrima sotto l'egida della Federazione.

La frequenza di tale corso è da concordare con i diretti interessati. Le ore di studio saranno di 6 ore distribuite in un weekend. Per eventuale richiesta ed informazione contattare il M° Antonio De Vivo, tel. 347 3670062.

LA NAZIONALE FESIK OTTIENE 9 MEDAGLIE D'ORO, 12 ARGENTO E 15 BRONZO AL CAMPIONATO MONDIALE DELLA UWK

GARE E
MANIFESTAZIONI



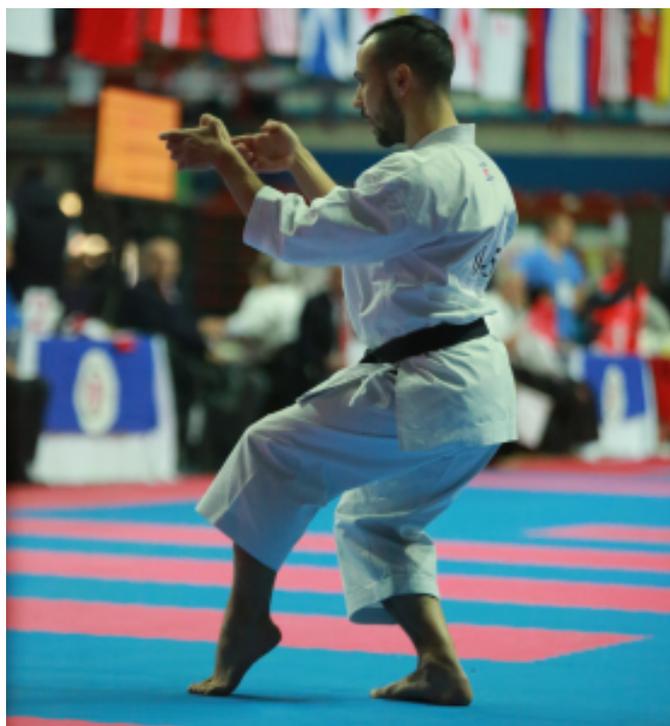
All'insegna dell'unione e della fratellanza si è svolto il campionato Mondiale della United World Karate, l'organizzazione mondiale che ha nelle sue principali intenzioni la unificazione del karate mondiale e nella quale si riuniscono le sigle internazionali Itkf, Wff, Wukf, Wuko&Ad ed Ikok.

L'evento si è svolto dal 30 novembre al 3 dicembre in Italia, a Montecatini Terme, due settimane dopo la Coppa Europea della World United Karate Organization, unendo di fatto in un'unica competizione gli atleti di Karate generale, tradizionale e di contatto.

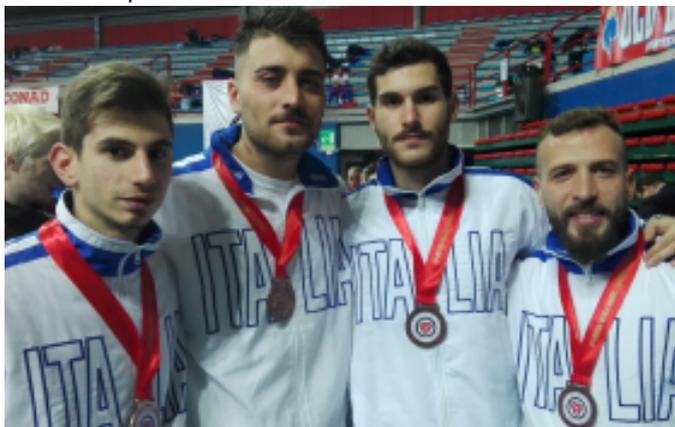
La Squadra Nazionale Fesik ha partecipato all'interno della selezione Nazionale Uwk-Italy ottenendo 9 medaglie d'oro, 12 d'argento e 15 di bronzo.

Sul primo gradino del podio sono saliti Alfio Sanfilippo nel Kata Shotokan Juniores, Danilo Campolattano nel Kata Shotokan Seniores, Erika Zuin nel Kumite Sanbon Seniores -55kg, Federica Creta nel Kata Shotokan Juniores, Luisa Cavarzerani nel Kata Open Styles Juniores, Michele Di Napoli nel Kata Goju Ryu Seniores, Tania Reato nel Kata Shito Ryu Cadetti, Camilla Beccaluva nel Kumite Contatto Cadetti -60kg e Desiree Sircelj nel Kumite Contatto Seniores -55kg; seconda piazza per Federica Creta nel Kata Open Styles Juniores, Livia Savignano nel Kumite Sanbon Seniores Open Weight, Elisabeth Lins Brasiliense nel Kata All Styles Veterani D, Manuele Pili nel Kata Shotokan Seniores e nel Kata Open Styles Seniores, Raffaele Fico nel Kumite Sanbon Seniores +85kg, Ruben Oddenino nel Kata All Styles Veterani F, per la Squadra Femminile Kata All Styles con Susanna Belletti, Luisa Cavarzerani e Tania Reato, per la Squadra Maschile Kata All Styles con Luigi Faggiano, Samuel Roberto ed Alex Stabile, per Francesco Schiavo nel Kumite Contatto Seniores -70kg, Ilaria Schiavo nel Kumite Contatto Seniores -70kg ed Alex Mandaglio nel Kumite Contatto Seniores -90kg. Terzo posto infine per Alessandra Ganzerla nel Kata All Styles Veterani A, Alfio Sanfilippo nel Kumite Sanbon Juniores -65kg e nel Kumite Sanbon Seniores -65kg, Ceherezada Atasie nel Kata All Styles Veterani C, Leonardo Inglese nel Kumite Sanbon Seniores -75kg, Luigi Faggiano nel Kata Shito Ryu Seniores e nel Kata Open Styles Seniores, Livia Savignano nel Kumite

Sanbon Seniores -55kg, Luisa Cavarzerani nel Kata Shito Ryu Juniores, Marco Mutascio nel Kata All Styles Veterani E, Susanna Belletti nel Kumite Sanbon Seniores +65kg, per la Squadra Maschile Rotation Seniores composta da Raffaele Fico, Leonardo Inglese, Alfio Sanfilippo e Giuseppe Aquino, la Squadra Femminile Rotation Seniores composta da Erika Zuin, Livia Savignano, Lucia Mari e Susanna Belletti, la Squadra Femminile Sanbon con le stesse atlete Erika Zuin, Livia Savignano, Lucia Mari e Susanna Belletti) ed infine con Alessandro Pancaldi (Kumite Contatto -90kg). Per la Fesik hanno partecipato anche gli atleti Nicole Cresio, Ester Gemma, Luigi Archico, Giacomo Gasparin, Valentina Esposito, Andrea Lippo, Riccardo Bonetti, Angelo Rullo, Giovanni Gogna ed Ivan Cappelli, il medico federale Alice Ruttar e gli arbitri Giuseppe Dalzini, Alfredo Brigantino, Vincenzo Rampinelli e Paolo Mammarella. Grande soddisfazione per il Direttore



Tecnico delle Squadre Nazionali Fesik Sergio Di Folco e per gli allenatori federali Luigi Marra per lo Shobu Ippon, Stefano Colussi per lo Shobu Sanbon, Riccardo Ragno per il Kata Shito Ryu, Yuri Gasperini per il Kata Shotokan e Fulvio Pascut e Giuseppe Mandaglio per il Karate di Contatto, tutti accompagnati dal Consigliere e Delegato Federale per le squadre Nazionali Cristian Piani e dal Consulente Federale Nadia Ferluga. Presenti all'evento anche il presidente della Fesik Sean Henke ed il maestro Paolo Bolaffio, direttore tecnico della Wuko&Ad per il Karate di contatto.



Con queste parole del M° Cristian Piani sintetizza l'evento vissuto con grande passione: "Se potessi riassumere in poche parole il risultato di questa trasferta, direi semplicemente 'quando i risultati vengono dalle radici'. Ancora una volta la Fesik si è confermata per capacità organizzativa e professionalità ancorché in capacità tecniche. Le medaglie ottenute sono solo il fiore all'occhiello di una squadra solida e cresciuta in un ambiente sereno ma rigoroso, dove tecnici di altissima competenza sono il punto di riferimento per i ragazzi e per le società. La missione della Federazione è chiara: stiamo lavorando per fornire un percorso di crescita tecnica che deve partire dalle società passando attraverso i comitati regionali, i Cask e per atterrare infine nell'ambito delle squadre nazionali. Il Progetto Giovani che viene varato quest'anno in collaborazione con la Commissione Tecnica Nazionale Giovanile, si inserisce in questo contesto con il preciso scopo di specializzare il lavoro sui piccoli atleti pre-agonisti creando un filo diretto fra i comitati regionali e lo Staff delle Squadre Nazionali. Un altro passo avanti con obiettivi sempre più alti, del resto questa è la Fesik!" Rilevante anche il commento del M° Paolo Bolaffio: "Questo è stato il mio primo Campionato Uwk a cui ho preso parte attiva, l'evento di Koper era stato vissuto da

alcuni miei allievi che vi hanno partecipato come parte della Squadra Nazionale Fesik, mentre mi trovavo in Irlanda per uno stage. Organizzazione direi buona, da macchina rodada direi con un grande Andrea Lotti sopra a tutti. Lo spirito dei partecipanti ha poi fatto dimenticare i vuoti ed tempi morti che sono stati forse l'unico vero problema della competizione.

Parliamo ora del contatto, che in Uwk è solo ed esclusivamente Kyokushin, quindi niente prese, niente proiezioni, niente maegeri jodan, niente stop alle gambe frontalmente, ecc. Quindi per noi Makotokai molto diverso. Questo però non è bastato per fermare l'abilità della Squadra Nazionale, perfettamente guidata dagli Allenatori Fulvio Pascut e Giuseppe Mandaglio, ben sei medaglie su sei Atleti presenti, A maiuscola obbligatoria. Oro a Camilla Beccaluva e Desiree Sircelj, argento ad Ilaria Schiavo, Alex Mandaglio e Francesco Schiavo e per finire bronzo ad Alessandro Pancaldi, che dire di più! Sono stati tutti 'bravi 3 volte', hanno vinto contro gli avversari, il regolamento diverso e, lasciatemelo dire, gli arbitri, tutti di altro stile e... "Difensori della patria". L'arbitraggio ha colpito anche nel tradizionale, dove tempi morti e lunghe decisioni hanno rallentato il dinamismo della gara e messo alla prova allenatori ed atleti.

Il concetto di una Federazione che contenga tutti i modi di fare Karate è sicuramente valido e deve essere portato avanti per il futuro. E' utopia pensare di obbligare il Karate in una modalità sola, la globalizzazione delle intenzioni qui non funzionerebbe mai.

Devo alla fine proprio ringraziare di cuore la Fesik, il Presidente Henke ed il Consiglio Federale per aver creduto in noi ed averci dato quindi la possibilità di far conoscere il Karate di Contatto, lo stile Makotokai ed il nostro lavoro in Italia e nel mondo. Desidero ringraziare anche la Squadra Nazionale di Generale e di Tradizionale che ha accolto i ragazzi del Contatto e gli allenatori come in una famiglia. Questo a me piace come poche altre cose, questo è lo spirito del Karate del domani".

"Abbiamo notato all'interno della squadra nazionale una splendida armonia – conclude il presidente Henke -, il comportamento degli atleti è stato impeccabile e li ringrazio a nome della federazione, così come ringrazio per la loro disponibilità e competenza tutto lo staff della Nazionale e gli arbitri convocati. Anche il rapporto con i rappresentanti delle altre organizzazioni che sono all'interno della Uwk-Italy è stato buono, a dimostrazione che, se vi è la volontà, si può tranquillamente lavorare insieme e senza barriere".



Fluire, scorrere, attraversare, sentire, percepire, attuire, dominare, rallentare, velocizzare, contrarre, espandere, armonizzare, sono tutti termini che nella pratica comune del karate i maestri attenti utilizzano per far capire come gestire da un punto di vista tecnico le diverse tensioni muscolari e tendinee che concorrono al movimento più o meno elegante, raffinato dove la mente e il corpo si fondono continuamente.

Spesso si sente parlare in tanti contesti di forza di volontà per oltrepassare il limite fisico soggettivo, e ci viene suggerito durante la pratica del karate di ricercare questa condizione che si colloca tra la forza e la linfa interna che unite cambiano tutto.

Il praticante capace, capisce che la mente domina o deve dominare sul corpo perché la forza muscolare prima o poi si esaurisce fino a far rinunciare al movimento o performance che si sta facendo. Nelle discipline marziali questa forza o energia vitale viene definita ki e più propriamente ki no nagare il suo scorrere all'interno del nostro corpo. Solo l'uso appropriato del ki può far oltrepassare i livelli soggettivi di prestazione dove l'orientamento della pratica diventa più interiore che fisico.



Il flusso di energia fa in modo che la tecnica si riempia di karate a tal punto da non lasciare spazio ad esecuzioni approssimate, dove l'unica cosa che si avverte è la fisicità legata a un lavoro muscolare fine a se stesso dove tutto è spento, vuoto (Igata).

La pratica orientata alla ricerca del ki no nagare è complessa e richiede attenzione costante perché per

oltrepassare il livello fisico e giungere a quello percettivo per prima cosa si deve volere. Una pratica solo e meramente fisica si riconosce subito. Non è una questione di tecnica ma di carica interna e dipende essenzialmente da quanto teniamo ad intraprendere questo cammino.

Volendo inserire il concetto di flusso di energia all'interno di quelli che sono i livelli di progressione (SHU-HA-RI) dobbiamo capire che il primo (SHU) rappresenta la base, il modo e il sistema con cui viene acquisita la tecnica nel suo insieme. Pertanto l'apprendimento e il passaggio nei diversi livelli è sicuramente soggettivo ma è certo che dopo quello iniziale per approdare al secondo (HA), la compenetrazione tra energia fisica e mentale deve iniziare ad intravedersi. Ecco perché per arrivare a gestire e sentire correttamente il flusso di energia dobbiamo portare la nostra pratica almeno a livello di HA (intermedio). Considerando che il livello RI e cioè l'eccellenza è un traguardo quasi irraggiungibile, l'obbiettivo del praticante è quello di collocarsi tra HA e RI. Questo concetto diventa scontato se si pensa che la pratica del karate è proiettata all'infinito dove nessuno potrà mai dire di essere arrivato a chissà quale traguardo, tanto meno all'eccellenza perché altrimenti si sconfina nella presunzione di essere giunti alla comprensione totale. Cosa tanto sbagliata quanto impossibile e improbabile.

L'accorgersi del passaggio tra SHU e HA, dipende da quanta attenzione si mette nella pratica e da quanto il maestro se è in grado di farlo, si spende per portare l'allievo a questo livello. E' il maestro che pian piano senza dirlo conduce l'allievo verso questo importante traguardo. E' la tecnica stessa e il modo di eseguirla che comunica all'allievo tramite le sensazioni e le percezioni corporee che un passo avanti è stato fatto. Ciò che prima sembrava irraggiungibile e irrealizzabile, si manifesta in modo diverso, diventando tangibile. E questo oltre a far capire che la direzione di pratica e studio è quella giusta, porta ad ascoltare il nostro corpo utilizzando nuove percezioni che fanno migliorare in senso generale la struttura portante del proprio karate fino a farci emozionare nell'esecuzione di qualsiasi gesto tecnico. Perché è proprio di emozioni che stiamo parlando. Se la pratica nel tempo non emoziona, vuol dire che tutto è generato da una condizione solo fisica mentre come sappiamo le emozioni nascono interiormente, si propagano lungo tutto il corpo e nel caso nel karate si può arrivare quasi a "toccare" la tecnica stessa con la mente.

Sempre più spesso, alcuni praticanti spendono tempo e parole per lodarsi, autocelebrarsi sul tempo di pratica, enunciando i loro trascorsi agonistici e non, parlando di stage fatti con questo o quel maestro, dove il risultato porta sempre alla stessa conclusione e cioè al numero di anni di pratica. Per loro la corretta comprensione di tutto ha sempre una diretta proporzionalità con gli anni passati con il corpo dentro il karategi, nonostante sappiamo che questo è vero solo in parte anche perché in certe realtà bisogna verificare quante volte è stato indossato il gi dall'inizio della pratica. A parte questo che per alcuni rappresenta un dettaglio, pochissimo, quasi niente, sento parlare di quanto si sono soffermati ad

ascoltare le sensazioni generate da un movimento piuttosto che un altro. Quante volte, si sono trovati a riflettere che forse per tanti anni sono state insegnate e fatte eseguire cose troppo invasive per tendini muscoli e articolazioni.

Se durante gli innumerevoli anni di pratica di cui parlano con grande orgoglio, avessero ascoltato di più il loro corpo che disperatamente mandava segnali su segnali nella speranza che fossero ascoltati e percepiti, oggi si troverebbero con articolazioni e anche migliori. Sembra che tutto hanno ascoltato con attenzione, i comandi energici del maestro, forse un po' meno la quantità di energia emessa ma sprecata, tutto ripeto tutto, tranne il ki no nagare.

Questo accade perché per sentire il flusso di energia come dicevo è richiesta un'attenzione costante, ma una volta arrivati a questo importante traguardo della pratica, difficilmente si perde o si abbandona l'elemento acquisito perché il ki no nagare ci dice tutto, nel bene e nel male. Fa capire quanta energia va utilizzata senza sprechi inutili, ci dice quanto e quando aumentare l'intensità e quando rallentare. Ci informa sullo stato di salute generale del nostro karate e ci aiuta su come fare per non farlo avvizzire e tenerlo sempre vivo. Ci fa continuare a praticare senza problemi e senza preoccupazioni riguardo gli anni che passano perché l'utilizzo del ki no nagare fa dosare con più attenzione e al meglio l'energia che può produrre il nostro corpo quando non si è più ragazzini. Il flusso di energia interna si compenetra continuamente con la forza fisica e la gestisce a tal punto da riuscire a fermarla nel momento in cui si scade ancora nel movimento muscolare sbagliato o esagerato.

Insomma, una condizione fisico-mentale fantastica, complessa e affascinante allo stesso tempo che aiuta a praticare bene, che ci fa scoprire e riscoprire il nostro corpo in una commistione di situazioni positive dove la

forza, la velocità, la potenza, l'equilibrio e il dinamismo nel suo insieme, si uniscono generando un movimento di grande spessore tecnico, talmente raffinato e preciso che stimola continuamente la volontà e la voglia di fare e di crescere in una disciplina non a caso definita arte.

Mi permetto di fare un augurio a tutti i praticanti per una migliore comprensione per eliminare quello che di inutile c'è nella pratica per avvicinarla sempre di più a ciò che ha provato a trasmetterci in tutti i modi il M° Funakoshi. Da accanito cultore e studioso quale era ha sempre utilizzato i suoi insegnamenti per far capire l'importanza di una pratica tendente a vivere il karate come mezzo per far invecchiare il nostro corpo in modo naturale usando al meglio tutte le componenti anatomiche messe a disposizione da madre natura come muscoli tendini e articolazioni. Ha cercato di far capire che l'utilizzo anomalo della forza non permette agli organi preposti di sentire il flusso di energia. E questo nel tempo oltre che impoverire rallentare e a volte fermare l'apprendimento tecnico, porta prima o poi ad avvertire tutti i problemi legati ad una pratica più fisica che percettiva e interiore. A distanza di oltre sessanta anni dalla sua morte spesso durante le lezioni vengono citate da parte dei maestri le sue frasi o le sue enunciazioni che riguardano la parte fisica ma anche e soprattutto quella mentale anche se il passaggio dalle parole ai fatti è sempre complicato.

Ci possiamo chiedere perché i suoi insegnamenti non sono stati capiti e andati a buon fine. Credo che questo sia dovuto ad un meccanismo contorto generato dalla confusione sempre più evidente tra tecnica e forza fisica. E' pur vero che nella pratica si tirano calci e pugni e quindi è richiesta forza ed energia. Il problema risiede appunto nella gestione della quantità di energia che si deve spendere e questo ci riporta al nostro argomento centrale e cioè alla difficoltà di sentire e poi utilizzare il ki no nagare.

Lido Lombardi

PROGETTO GIOVANILE FESIK

In collaborazione con la Commissione Tecnica Giovanile presieduta dal M° Vincenzo Cellamaro (7° Dan) e composta anche dai membri Giorgio Cresio (7° Dan), Nestore Miceli (7° Dan) e Beatrice Strignano (5° Dan), la Fesik promuove da quest'anno il "Progetto Giovani" il cui obiettivo è di valorizzare e di specializzare la formazione dei giovani atleti in età pre-agonistica, ovvero nella fascia d'età compresa fra gli 11 e i 14 anni.

La commissione si avvarrà nella promozione di questo progetto dei tecnici della Squadra Nazionale e di specifiche figure professionali individuate fra gli associati con Laurea in Scienze Motorie.

Il progetto si declinerà nel corso dell'anno con i seguenti appuntamenti:

- Raduno Nazionale Tecnici Cask: per l'abilitazione all'insegnamento nei CASK Regionali, con la proposta di standardizzare le metodologie e gli obiettivi con quanto in essere nelle Squadre Nazionali
- Raduno Nazionale Giovanile: valido come pre-selezione per la formazione di una futura rappresentativa nazionale giovanile, ha come obiettivo di fornire per mezzo di specifiche sessioni tecniche dedicate ai giovani atleti nella fascia 11-14 anni, i migliori strumenti per la preparazione delle future squadre nazionali.
- Competizione organizzata dalla Commissione Tecnica Giovanile: verranno organizzate nella stessa

giornata due competizioni diverse (Nord/Centro-Sud) specifiche per gli atleti pre-agonisti e valide come strumento di selezione e validazione del lavoro svolto.



GLI INSEGNANTI TECNICI DELLA FESIK SI SONO RADUNATI A SESTO FIORENTINO PER LO STUDIO E L'APPROFONDIMENTO DEI PROGRAMMI FEDERALI

STAGE E SEMINARI

Come lo scorso anno la Fesik ha organizzato in marzo a Sesto Fiorentino, alle porte del capoluogo toscano, lo stage docenti, raduno obbligatorio per tutti i Docenti Regionali e Nazionali ed aperto a tutti gli altri tecnici federali. A differenza dello stage tecnico nazionale di settembre a Gaeta nel quale ad ogni insegnante viene lasciata la libertà di formare il proprio programma senza indicazioni particolari, durante lo stage docenti vengono studiati ed approfonditi i programmi federali, l'apprendimento dei Kihon che dovranno poi essere trasmessi durante gli stage monteore regionali, le metodologie da riproporre in ogni ambito e che seguano le linee federali, oltre che al perfezionamento dei Kata con Bunkai ed allo sviluppo graduale dei livelli di Kumite. Tre giorni di duro lavoro per tutti i tecnici intervenuti che hanno seguito inizialmente una parte teorica molto interessante sviluppata dal M° Gavino Scanu che ha voluto quest'anno considerare gli aspetti scientifici e biomeccanici delle tecniche di Karate, l'utilizzo corretto delle tensioni muscolari nella gestione della forza, velocità ed esplosività, l'alternanza della respirazione tra le tecniche, il confronto tra le due aree Shorin e Shorei dei kata Enpi e Jion ed infine la prevenzione sulle lesioni da stress di spalla, anca, ginocchio e caviglia.

Nella pratica lo stile Shotokan è stato seguito dai membri della Commissione Tecnica Lido Lombardi e Pietro Dall'Olmo e dal Consulente Federale Ilio Semino. Il M° Roberto Piccini, membro della commissione ma convalescente per una operazione alle ginocchia, ha potuto solo assistere alle lezioni, ma ha sicuramente aiutato in loco l'organizzazione unitamente ad il M° Andrea Lotti, entrambi residenti a Sesto Fiorentino.

Oltre allo studio dei nuovi Kihon è stata presa in considerazione la standardizzazione dei kata Shitei e Sentei, sviluppati i kata Kanku Dai, Kanku Sho e Chinte, perfezionata l'applicazione del Shi Ho Uke Kime, chiariti i principi del Jyu Ippon Kumite. I maestri Massimo



Ravera, Riccardo Ragno e Renato Caracciolo hanno invece insegnato ai rispettivi tecnici di Wado Ryu e Shito Ryu.

Allo Stage hanno preso parte i docenti regionali Giuseppe Calderone, Gianni Cerquetani, Giorgio Cresio, Mario De Amicis, Giovanni Gogna, Alice Lo Russo, Marco Mastrocola, i Docenti Federali Mauro Ascani, Davide Bocci, Annarose Gschwaendler, Sergio Marcialis, Daniele Montanari, Roberto Piccini, Michele Scutarò, Aurelio Verde ed i tecnici Allenatori, Istruttori e Maestri Massimiliano Piantoni, Marco Bracchi, Roberta Belelli, Paolo Cozzani, Leonardo Faverzani, Andrea Baraldi, Luca Cadeddu, Paolo Chavenna, Fabio Raimondo, Nadia Ferluga, Sofia Santa, Claudio Salvi, Sabrina D'Addabbo, Natalia De Souza, Vincenzo Tavino, Marco Greco, Lorenzo Malvezzi, Tommaso Lavecchielli, Giuseppe De Lucia, Giuseppe Cristao, Vincenzo Iacobini, Rosino Cigala, Claudio Tononi, Claudio Zucchelli, Amedeo Cassis, Kevin Reiter, Calogero Amico e Lorenzo Cavallini.

Prossimo appuntamento a Gaeta, dove la Federazione ha stabilito di dedicare a tutti coloro che non hanno potuto essere presenti, una sessione straordinaria sui programmi federali.



CAMPIONATO ITALIANO RAGAZZI 2018**Classifica Società Kata:****KATA SHOTOKAN**

- 1- Power Gym Gela
- 2- GS Gambara Galvisano
- 3- Kido Club Bollate
- 4- Club Yoseikan Viareggio

KATA SHITO RYU

- 1- Bonsai Karate
- 2- San sui kan Agrate
- 3- Aishin Kai 2 Sovere
- 4- Ryu Jin to Tora Roma

KATA RENGOKAI

- 1- Epyca Assisi
- 2- Sport and Go Genova
- 3- CSK Wado Ryu
- 4- Sankukai Bernareggio

COPPA ITALIA SHOTOKAN

- 1- Project Karate
- 2- Dojo Ronin Genova
- 3- Ronin Club
- 4- GS Gambara Calvisano

Classifica Società Kumite:

- 1- Renshi Bari
- 2- Power Gym Gela
- 3- Fudoshin Rivaligure
- 4- Ronin Club

Coppa Italia

- 1- Renshi Bari
- 2- Fudoshin Rivaligure
- 3- Atletico Bravetta Roma
- 4- Ronin Club

CAMPIONATO ITALIANO AGONISTI 2018**Classifica Società Kata:****KATA SHOTOKAN**

- 1- Skc Verbano
- 2- Body World Karate Caltagirone
- 3- Shinken Benevento
- 4- Blue Team Pavona

COPPA ITALIA SHOTOKAN

- 1- Sakura Latina
- 2- Dojo Ronin Genova
- 3- Ronin Ckub
- 4- GS Gambara Galvisano

KATA SHITO RYU

- 1- Anshinkai Milano
- 2- Kenyukai Tivoli
- 3- Academy Spoltore
- 4- Ryu Jin to Tora Roma

KATA RENGOKAI

- 1- Epyca Assisi
- 2- Anshinkai Milano
- 3- Sport and Go Genova
- 4- Karate Italy Collepepe

Classifica Società Kumite:

- 1- Renshi Bari
- 2- Atletico Bravetta Roma
- 3- Ronin Club
- 4- Shinkami Casalnuovo

Coppa Italia

- 1- Shinkami Casalnuovo
- 2- Renshi Bari
- 3- Dojo e Fitness Ferentino
- 4- Karate Campodoro

CAMPIONATO ITALIANO MAKOTOKAI 2018

- 1- Shinpo Bassano
- 2- Makoto Trieste
- 3- KFC Arezzo
- 4- Goshin Do Como





Si conclude il 1° semestre della stagione sportiva 2018 del Comitato Regionale Fesik Lazio/Abruzzo. In qualità di presidente voglio ringraziare tutto il comitato per il grande lavoro svolto, dal Vice presidente Simonetta Paoletti, ai Consiglieri M°Lora Hervè M° Luigi Marra, M°D'Alessio, Monica Annunziato e Mario De Vivo.

La disponibilità dimostrata da noi tutti ha fatto sì che nelle gare di kata e di kumitè, svoltesi rispettivamente ad Ariccia e Celano, si siano registrati numeri di partecipazione più che soddisfacenti ed in crescita. Hanno presenziato alle Regionali più di 800 Atleti considerando le due specialità.

Questo trova conferma anche negli Stage effettuati fino ad ora, con numeri sorprendenti ai quali non eravamo abituati in passato.

Ringrazio per questo i Docenti che hanno svolto un ottimo lavoro e fanno sì che i ragazzi tornino volentieri

allo stage successivo.

Grazie ai M° Lombardi , M° Bocci , M° Cerquetani, M° Robibaro, M° Gschwandler, e al M° D'Alessio, per la loro disponibilità e professionalità.

La nostra visione di un miglioramento qualitativo del Comitato volge anche al settore arbitrale soprattutto agli aspiranti, cercando di fornire loro una preparazione più professionale possibile, sotto la supervisione del Responsabile Regionale M° Lora Hervè.

Altresì stiamo portando avanti il settore Cask, anche qui molto seguito dagli atleti e condotto magistralmente dal M° Mercuri per lo shotokan, dal M° Iacoboni per il wado ryu, M° Di Gianberardino per lo Shito e per concludere il Kumitè affidato alla responsabilità del M° Valentini. Il tutto coordinato in maniera professionale dal M° Luigi Marra.

Paolo mammarella



RAR - RADUNO AGONISTICO REGIONALE

Da più di sei anni che il Comitato Campania organizza in concomitanza dei Raduni CASK il Rar, Raduno Agonistico Regionale. A differenza del primo dove gli atleti vengono convocati dalla Commissione Regionale Cask/Rar formata dai Maestri Karen Torre (coordinatrice), Dario Capua e Alfredo Russo (kumite), Danilo Campolattano e Giuseppe Vecchione (kata), il Maestro Vecchione è anche responsabile della preparazione atletica, Cadetti, Juniores e Seniores dalla cintura blu e divisi in specialità, Kata e Kumite, al Rar, invece, possono partecipare tutti gli atleti, dai sei anni e dalla cintura Gialla.

Al raduno, vengono divisi in gruppi omogenei e nelle tre ore si allenano sia nel kata che nel kumite. Durante gli allenamenti, dai tecnici, vengono giudicati con un voto e a fine ciclo, tre o quattro raduni, ogni gruppo ha i suoi atleti premiati con una coppa per il miglior atleta e una medaglia per i primi quattro.

Dallo scorso anno, solo con il Kata e quest'anno aggiungendo il Kumite, durante i Campionati Regionali, gli atleti partecipanti al Raduno sono stati anche convocati per partecipare al 'Trofeo RAR' a squadre. Sono state convocate le squadre sia per il Kata che per il Kumite, per il Kata le squadre sono state formate in maniera omogenea tenendo conto dell'età e del grado mentre per il kumite le squadre sono state formate seguendo questa formula: un atleta maschio o femmina 6-8 anni, un atleta femmina 9-11 anni, un atleta maschio 9-11 anni, un atleta femmina 12-14 anni e un atleta maschio 12-14 anni, ogni atleta si è confrontato con l'avversario della stessa categoria evitando così disparità di trattamento.

La commissione è stata aiutata anche da atleti Campania che fanno parte delle squadre nazionali Fesik: Livia Savignano, Raffaele Fico, Luca Formisano e Valentina Esposito

Di seguito gli atleti premiati per l'anno 2017/2018

Categoria 6-8 anni

Miglior atleta: Tacata Rixon (Ronin Club)

- 1 - Pappagallo Gianluca (Ronin Club)
- 2 - Rapuano Mattia (Shinken Bn)
- 3 - Ranauro Lorenzo (Shinken Bn)
- 4 - Di Lena Gennaro (Shinkami Casalnuovo)

Categoria 9-11 anni

Miglior atleta: Costa Sara (Shinkami Casalnuovo)

- 1 - Carrella Vincenzo (Ronin Club)
- 2 - Cafaro Francesco (Ronin Club)
- 3 - Esposito Matteo (Ronin Club)
- 4 - Ruotolo Francesco (Cittadella ds Torre DG)

Categoria 12-14 anni G/A/V

Miglior atleta: D'aniello Fabio (Shinkami Casalnuovo)

- 1 - Peluso Alessio (Ronin Club)
- 2 - Giacinto Rita (Shinkami Casalnuovo)
- 3 - Motta Manuel (Ronin Club)
- 4 - Maresca Vincenzo (Ronin Club)

Categoria 12-14 anni B/M/N

Miglior atleta: Cavaliere Vittoria (Ronin Club)

- 1 - Barbato Davide (Shinkami Casalnuovo)
- 2 - Riccio Giulia (Ronin Club)
- 3 - Pappagallo Francesco (Ronin Club)
- 4 - Panella Andrea (Shinken Bn)

Categoria Cad/Jun/Sen G/A/V

Miglior atleta: Ianno' Emanuela (Ronin Club)

- 1 - Vergato Leandro (PKC Salerno)
- 2 - Mignone Alessandra (Shinken Bn)
- 3 - Ianno' Gennaro (Ronin Club)

Categoria Cad/Jun/Sen B/M/N

Miglior atleta: Tavino Emanuele (Shinken Bn) passa l'anno prossimo al Cask

- 1 - Quadrini Davide (Ronin Club)
- 2 - Stabile Rosa (Shinkami Casalnuovo)

Risultati Trofeo RAR

KATA

- 1 - SQUADRA RAR G-CAVALIERE-BUCCIERO-POLLIO
- 2 - SQUADRA RAR D-CARIDEI-SIDARI-RUOTOLO
- 3 - SQUADRA RAR F-PELUSO-MARESCA-MOZZILLO
- 4 - SQUADRA RAR C-MAIELLO-CARRELLA-ESPOSITO
- 5 - SQUADRA RAR A-PAPPAGALLO G-TACATA-RAPUANO
- 5 - SQUADRA RAR B-COSTA-ORLANDO-SESTI
- 5 - SQUADRA RAR E-LOTTI-D'ANIELLO-MOTTA
- 5 - SQUADRA RAR I-IANNO'-MIGNONE A-FALVO

KUMITE

- 1 - SQ RAR A-TACATA/GROSSI/RUOTOLO/CAVALIERE/PELUSO
- 2 - SQ RAR B-COSTA A/SESTI/CAFARO/GACINTO/PAPPAGALLO
- 3 - SQ RAR C-PAPPAGALLO/COSTA/ESPOSITO/FALVO/BARBATO
- 4 - SQ RAR D-DI LENA/ORLANDO/CARRELLA/POLLIO/D'ANIELLO



ELEZIONI IN WUKO&AD

Il Maestro Paolo Bolaffio è stato eletto al congresso straordinario tenutosi a Chiavari il 6 giugno, Presidente della Wuko&Ad e prende il posto del dimissionario Iwasa Sei. Il Maestro giapponese manterrà comunque all'interno della Wuko&Ad il ruolo di direttore tecnico e responsabile dello Shito ryu.



LA FESIK IN ETKF

Nell'ultimo meeting della Etkf, European Traditional Karate Federation, tenutosi in Romania il 26 e 27 maggio il presidente della Fesik Sean Henke è entrato a far parte del "bord of directors" presieduto dal maestro Vladimir Jorga, mentre il maestro Andrea Lotti è stato nominato membro della commissione arbitrale e il maestro Nadia Ferluga membro della commissione tecnica.



APPUNTAMENTI FEDERALI 2018

Giugno

14/17 > Campionato Mondiale WUKF - Dundee (Scozia)

Luglio

01/07 > Campo Estivo Fesik - Selvino (BG)

Settembre

14/16 > 33° Campionato Europeo ETKF - Belgrado

24/27 > Corso Intensivo Qualifiche Tecniche - Gaeta

28/30 > Stage Tecnico Nazionale - Gaeta

Ottobre

25/28 > Campionato Europeo WUKF - Malta

Novembre

17/18 > WUKO&AD World Cup / Memorial Carlo Henke - Lignano S. (VE)

Dicembre

08/09 > Campionato Italiano Assoluto, Camp. Italiano a Squadre Kata, Kumite e Kata Bunkai
(Luogo da definire)