

I personaggi della Fesik

La guerriera

Nadia Ferluga, 8° dan di karate e da molti considerata la più grande atleta femmina di tutti i tempi, diventa allenatore della squadra nazionale di kata shotokan nella Fesik

Non è sicuramente uno dei maestri che ha militato nella Fesik da tanti anni. Il suo ingresso risale infatti al 2016, ma la sua personalità, fama e qualità tecniche e morali l'hanno fatta diventare in breve tempo a pieno titolo uno dei personaggi della federazione con sede a Verbania.

Nadia Ferluga nasce a Trieste ma all'età di 21 anni si trasferisce a Milano. In realtà a Milano doveva fermarsi solo per festeggiare il Natale ma poi trova lavoro e finisce per fermarsi all'ombra della madonnina.

Da sempre molto attiva nello sport già quando era ancora nel capoluogo friulano, pratica atletica e nuoto con ottimi risultati.

A Milano comincia ad appassionarsi alla subacquea di cui ben presto diventa istruttrice. Dotata di un carisma naturale, ha una vocazione speciale per l'insegnamento. E' schietta e sincera e i suoi allievi l'apprezzano molto.

Per un po' gira il mondo con il Club Mediterranee per insegnare alle persone i segreti delle immersioni. Poi scoppia l'amore per il karate. La prima volta che entra in palestra ci va per accompagnare due amici che volevano assolutamente dedicarsi al karate.

Nadia trova per loro sulle pagine gialle una palestra in via Bezzecca dove insegna il maestro Hiroshi Shirai.

Il maestro di Nagasaki è già un mito in quel periodo ma lei non lo sa. "Più Giapponese di così..." si limita a pensare... "saprà per forza insegnare karate". Non si sbagliava.

Ben presto i suoi amici si stancano delle discipline marziali mentre lei continua.

Il suo primo maestro è Carlo Fugazza, che viene poi chiamato per il servizio militare e Nadia inizia ad allenarsi con Bepi Beghetto, da cui va a lezione ancora adesso. I primi

tempi si divide tra subacquea e karate ma poi si accorge che deve scegliere. E questa scelta ricade sul karate.

Da subito entra nella squadra nazionale. Quando si comincia a parlare di campionati mondiali non se lo fa dire due volte ed è lì che abbandona definitivamente la subac-



Una giovane Nadia Ferluga premiata al Palalido di Milano (foto Primo Argenta)



**Nadia Ferluga ieri...
(foto Barbara Viale)**



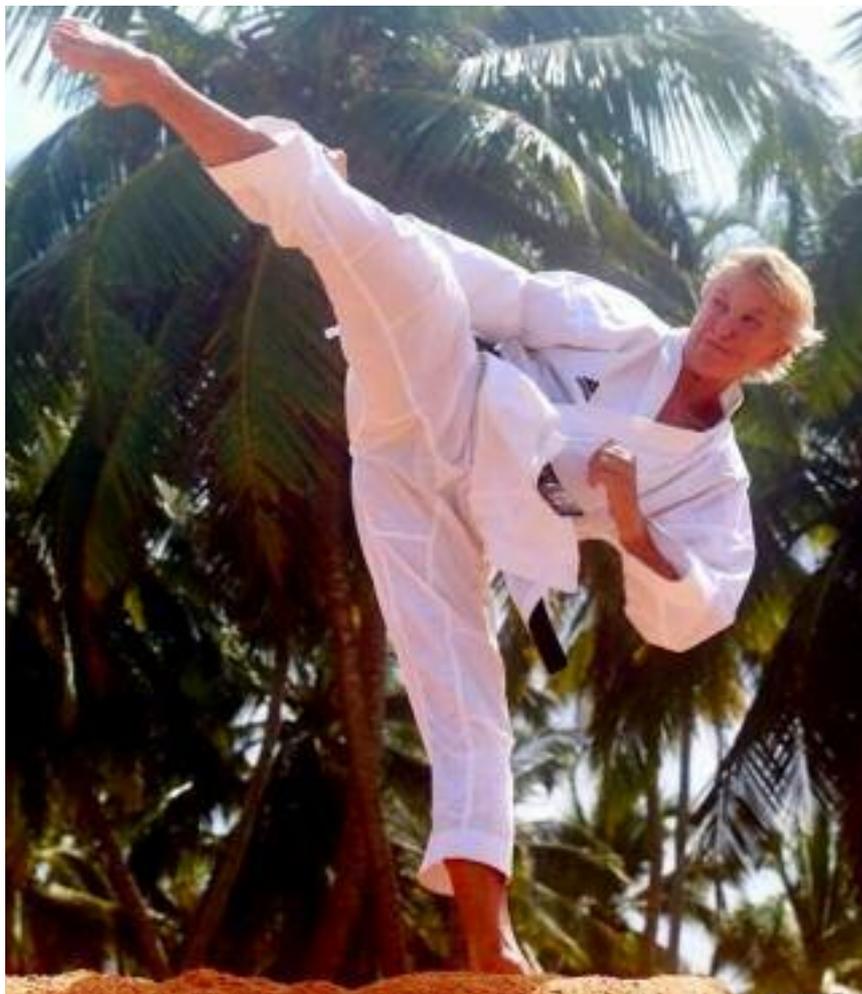
Nadia Ferluga con il maestro indiano Issac D. Rjan

quea.

Le prime gare sono di kata e di kumite semi-libero. Per accedere al combattimento libero

E oggi... (foto Barbara Viale)

per le ragazze dovranno aspettare ancora un po' di anni. Infatti un pregiudizio di bassa lega relega ancora le ragazze a ruoli marginali e le ritiene inadatte al kumite libero. Nadia si allena senza sosta e i suoi compagni di allenamento sono i più famosi pionieri del karate: Fugazza, Capuana, Zoja, Montanari, Tammaccaro, De Michelis e poi tanti altri



nomi importanti.

Il maestro è molto esigente e non concede sconti, chi lo vuol seguire deve farlo senza debolezze. Vietato sbagliare. Temprata da questa disciplina Nadia si mette presto in luce, il maestro Shirai si accorge subito di avere a che fare con un cavallo di razza e, in meno di due anni, le conferisce l'ambitissima cintura nera. Non sostiene neanche l'esame, le dice semplicemente "la prossima gara la fai da cintura nera".

Ormai il karate è la sua vita. Inizia ad insegnare nella mitica palestra di Gastone Bertolazzi, il Csks di via Maffei a Milano. Il "Cs" è tempio indiscusso del karate italiano. Tutti i grandissimi si allenano dentro quelle mura.

Nadia tiene le lezioni insieme a Salvatore Serra, grande atleta e grande amico, per 7/8 ore al giorno, dal mattino alla sera, fino a quando non arriva il momento di allenarsi con il maestro. Da lì sorgono amicizie che durano per la vita come con Mario Fanizza e Damiano Basso. Conosce a quei tempi anche un atleta che diventerà un amico e di cui frequenterà assiduamente le lezioni anni dopo: Ilio Semino.

Si allena spesso anche con l'indimenticato Carlo Henke che, già arbitro internazionale, fonderà poi la Fesik nel 1993, dopo aver creato il settore kumite sportivo nella Fikta.

Anche grandi nomi dello spettacolo passano per il Cs come Gianna Nannini, Ornella Ventura e il grande musicista Pino Presti.

Nelle prime competizioni a livello internazionale della Fesika la squadra delle ragazze italiane composta da Nadia con Michela Turci e Cristina Lissone forma una compagine imbattibile che apre la via a tutte le karateka che verranno dopo. Intanto si affacciano sulla scena altre atlete che lasceranno il segno: Gabriella Curti con la sorella Laura e Maria Grazia Ferrero che farà squadra con Nadia e Cristina ai Mondiali di Tokio, poi Assunta Cabiddu che Nadia chiama Axel, Giovanna Citrelli, Lucia Strada e altre ancora.

Nadia vince un campionato italiano dietro l'altro e continua gareggiare a livello europeo nell'individuale e con la squadra.

E' un ambiente difficile e fortemente maschilista dove le ragazze riescono a farsi strada grazie alla loro determinazione e senza chiedere sconti. Sono anni importanti, pieni di entusiasmo e di gioia e ogni allenamento è una scoperta.

Insieme a Carlo Fugazza Nadia diventa cintura nera di kendo con il maestro Myazaki. Sono innumerevoli le manifestazioni di kendo e di karate a cui partecipa in un Palalido di Milano sempre gremito di spettatori.

Sono anni in cui Nadia è sempre sul podio e diventa pluricampionessa italiana (nel kumite per 5 anni consecutivi mentre nel kata si alterna per il podio più alto con l'amica Ga-

briella Curti). Sempre sul podio anche nelle gare internazionali. Praticamente vince tutto quello che si può vincere.

Quando smette di gareggiare si dedica completamente all'insegnamento e in breve tempo riesce a formare campioni nazionali, europei e mondiali. Continua a frequentare assiduamente le lezioni del Maestro Shirai e si allena anche con il Maestro Naito. Si reca infine a Parigi ad allenarsi con il grande maestro Taiji Kase.

Per 14 anni è allenatrice della nazionale di kata dell'Isi (Istituto Shotokan Italia) all'interno delle Fikta di cui è stata socia fondatrice. Porta la squadra di kata ai livelli più alti nei campionati Wska e Eska. La squadra da lei allenata in quegli anni vince veramente di tutto raggiungendo dei livelli mai più ripetuti. Nel 2008 chiude la sua storia con la Fikta con un trionfo agli Europei Eska di Londra; la squadra di kata che allena vince infatti dieci medaglie complessive, tre d'oro, due d'argento e quattro di bronzo.

I risultati vincenti si ripetono quando è allenatore della squadra nazionale Fik sotto la presidenza di Daniele Lazzarini.

Da gennaio è diventata allenatore della nazionale Fesik di kata shotokan. In attesa di



(foto Barbara Viale)

Krav maga Fesik

Una sfida vinta

Grandi novità sotto il profilo tecnico, organizzativo e innovativo per la disciplina israeliana, tra le principali discipline associate della Fesik

L'attenzione che il Consiglio Federale della Fesik ripone sulle discipline associate è dimostrato dalla loro costante crescita. Una di queste è sicuramente il krav maga.

Nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale durante la prima metà del XX secolo, il krav maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di matrice israeliana.

L'espressione *krav maga*, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto, combattimento a corta distanza". È costruito estrapolando e semplificando i movimenti e le tecniche apprese attraverso lo studio delle arti marziali e degli sport da combattimento in modo da renderlo il più semplice ed efficace possibile durante un

combattimento senza regole.

Nonostante abbia origine in ambienti militari (viene insegnato presso l'esercito israeliano) negli anni ha subito più declinazioni, quella di cui ci occupiamo è la branca civile. All'interno della nostra federazione, la commissione tecnica nazionale, formata dal presidente del settore krav maga Fesik, il maestro Giovanni Gogna, dal maestro Claudio Parmelli e dal maestro Paolo Decca, dopo un estenuante lavoro di confronto e revisione dei programmi d'esame, porta i primi risultati di cambiamento.

I principali elementi di novità:

Rivisitazione dei **Livelli** relativi al grado degli allievi praticanti:

1. livello 1 (ex praticante base)
2. livello 2 (ex praticante intermedio)
3. livello 3 (ex praticante avanzato)

4. livello 4 (nuovo livello)
5. livello 5 (ex praticante esperto)

Sostanzialmente per gli allievi è stato prolungato di un anno il percorso per ottenere il Livello più alto in quanto equiparato alla cintura nera delle arti marziali tradizionali; per dare il giusto valore al conseguimento del livello 5, sono stati anche ridefiniti i criteri per l'accesso all'esame, similari al karate, in cui

è necessario aver maturato almeno 20 ore Budopass e svolgere la prova d'esame solo davanti alla commissione tecnica nazionale riunita.

- Creazione di **patch** per allievi e insegnanti da applicare sulla manica della T-shirt come segno identificativo del grado acquisito.
- Adozione di una nuova divisa da utilizzare durante lo svolgimento degli stage a carattere regionale e nazionale.
- Una grandissima novità, frutto di uno studio approfondito che attinge sia dall'esperienza maturata dai maestri in decenni di pratica sia dalle fonti del krav maga originario, è sicuramente la codifica delle tecniche ordinate nei cinque nuovi programmi d'esame per gli allievi.

È stato fatto un grande lavoro di pulizia, razionalizzazione e innovazione che hanno

Le "mostrine" del krav maga Fesik



portato alla nascita di uno stile ben definito che accompagna i praticanti ad apprendere il krav maga in modo sistematico e graduale, riducendo anche il rischio di incidenti che possono occorrere nello svolgimento della pratica.

Perché la necessità di questa edificazione? Dopo anni di lavoro all'interno di un settore giovane come quello del krav maga, era sorta l'esigenza di razionalizzare ed uniformare gli stili praticati all'interno delle singole palestre affiliate alla federazione; infatti l'obiettivo era quello di semplificare il lavoro di tutti i tecnici del settore, fornendo in maniera chiara e univoca quali tecniche devono sapere gli allievi per il superamento dell'esame di grado; data comunque l'apertura insita nel krav maga, resta ovviamente a discrezione del tecnico calibrare l'approccio metodologico con cui intende trasferire tali conoscenze ai propri allievi; in altre parole, i principi sono e restano punti fissi e uguali per tutti, le evoluzioni delle tecniche sono invece soggette a mutamenti nel tempo.

C'è un aspetto di cui andiamo particolarmente fieri, volto a semplificare il lavoro degli Insegnanti della Fesik krav maga responsabili di un corso, ovvero la realizzazione di materiale **video** contenente i program-

mi d'esame. Il lavoro non si è solo limitato a questo ma è andato ancora più in profondità; ora le tecniche del krav maga sono catalogate in argomenti: difesa e attacchi a mani nude, prese e strangolamenti, difesa da coltello, lotta a terra, difesa da pistola, difesa da

Giovanni Gogna, responsabile del settore krav maga Fesik



attacchi con oggetti comuni.

In ogni programma d'esame vi sono contenuti quindi i suddetti argomenti ma con tecniche di difesa con un coefficiente di difficoltà crescente di anno in anno.

- Un ulteriore passo è stato fatto nella direzione della formazione con la creazione del **percorso tecnici**; infatti investire sulla preparazione degli insegnanti Fesik diventa un aspetto sempre più centrale per chi deve operare in questo settore, ecco perché crediamo nell'importanza di proseguire in questa direzione.

Ecco in estrema sintesi gli argomenti trattati nella formazione tecnica:

trainer - elementi della preparazione atletica e tecniche di proiezione;

instructor - elementi di primo soccorso, tecniche di proiezione e tecniche di sottomissione;

master - elementi per una comunicazione efficace, tecniche di proiezione, tecniche di sottomissione e tecniche di combattimento.

La Fesik ha avuto nell'arco di oltre venticinque anni molti responsabili che hanno dato il loro contributo allo sviluppo di questa disciplina. Oggi la conduzione del settore è in ottime mani e la garanzia è data dall'incremento qualitativo dei docenti e quantitativo degli atleti iscritti. Un'altra sfida vinta dalla federazione.