

FIJLKAM



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal **Coni**

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

“dentro la storia dei kata
da competizione c'è
anche la storia del judo
che si evolve e trova nella
sua tradizione nuove
strade da percorrere...”



Pianeta Kata

M° Daniele Mainenti - cintura nera 5° dan

Indice

- Presentazione M° Stefano Stefanel	pag.	2
- Introduzione	pag.	3
- Medagliere	pag.	6
- Tesi "Perché Kata" (1983)	pag.	8
- Evoluzione delle gare di Kata in Italia e nel mondo	pag.	16
- Cronache di gara	pag.	30
- Introduzione storica ai Kata	pag.	73
- Omote e Ura	pag.	76
- Il Nage No Kata	pag.	78
- Il Katame No Kata	pag.	81
- Il Ju No Kata	pag.	83
- Il Kime No Kata	pag.	88
- Il Kodokan Goshin Jitsu	pag.	96
- Il Koshiki No Kata	pag.	101
- L'Itsutsu No Kata	pag.	104
- Il Tatami	pag.	105
- L'importanza dei due ruoli: tori e uke	pag.	107
- L'allenamento dei Kata	pag.	114
- "La costanza della prestazione" e "l'affidabilità della coppia"	pag.	129
- La gestione della prestazione sportiva	pag.	131
- L'arbitro nelle competizioni di Kata	pag.	133
- Il futuro dei Kata	pag.	137
- La suddivisione delle coppie in base al sesso	pag.	143
- Nel 2009...	pag.	145
- I risultati delle principali competizioni di Kata	pag.	178
- Conclusione	pag.	197

Una testimonianza eccezionale

La testimonianza fornita da Daniele Mainenti sulla storia dei kata nella Fijlkam a partire dal 2000 ha uno straordinario valore perché straordinario è il testimone. Ho vissuto con Daniele tutta questa storia ed ho visto crescere un movimento che oggi costituisce un punto di forza della nostra Federazione.

Grazie alla scelta del Presidente federale Matteo Pellicone, all'appoggio di Franco Capelletti e del Consiglio di settore ho seguito e organizzato per l'Italia i kata negli ultimi nove anni. Questo è stato per me un grande privilegio, perché ho potuto entrare in contatto con un judo fatto da appassionati, competenti, entusiasti.

La storia di questi anni è una storia di lavoro e di successi e credo che Daniele Mainenti sia il più adatto a raccontarla. Sempre attivo, presente e aggiornato Daniele ha interpretato il vero spirito del judo, quello che non si ferma mai e studia e lavora sempre per migliorarsi.

Dentro la storia dei kata c'è anche la storia del judo, che si evolve sempre e trova nella sua tradizione nuove strade da percorrere.

Grazie a Daniele per il suo lavoro e la sua passione e buona lettura a tutti quelli che amano il judo.



Stefano Stefanel

Consigliere federale

Udine, 10 giugno 2009

Introduzione

Correva l'anno 1983, ventiquattrenne, 2° dan, ero Capo Corso al 30° Corso Istruttori all'Accademia Nazionale Augusto Ceracchini" e, per sostenere gli esami finali, bisognava preparare una tesi su un qualsiasi argomento inerente il Judo.

Scelsi di scrivere qualcosa sui Kata, intitolando la tesi "Perché Kata", come Docente di Judo avevo il M° Ferdinando Tivolucci, allora 5° dan.

In quella tesi ho affrontato e proposto il tema della pratica agonistica dei Kata.

Sin da quando ho iniziato a praticare Judo (1973), grazie al mio Maestro di sempre, Franco De Carli (Maestro Benemerito 6° dan), accanto agli allenamenti agonistici, mi venivano propinate lezioni sui Kata. Ero cintura verde, quando in una manifestazione a Mestre dimostrai come uke il mio primo Kata in pubblico. Era il Kime No Kata e tori era un maestro giapponese di passaggio di cui non ricordo il nome. Provammo assieme in una saletta a parte per due volte il Kata, con *tanto* e *katana* vere, poi ci esibimmo in pubblico. L'esecuzione andò bene (quanto meno non commisi grossi errori e non gli bucai la pancia).

A quell'esibizione ne succedettero altre, sempre in concomitanza di tornei o manifestazioni, ero diventato l'uke del mio maestro. Prediligevamo il Kime No Kata e il Kodokan Goshin Jitsu. In quest'ultimo Kata, tanto ho appreso dalle lezioni a cui ho avuto il piacere e l'onore di assistere del compianto M° Katsuyoshi Takata.

Torniamo al 1983... esattamente a distanza di vent'anni, nel 2003, la F.I.J.L.K.A.M. indice ufficialmente il 1° Gran Premio Nazionale di Kata, con prove di Nage No Kata e Kodokan Goshin Jitsu.

Fresco di esame per il 3° dan - ho lasciato passare vent'anni tra il 2° e il 3° dan esclusivamente perché, a torto o a ragione, non mi interessavano i gradi, preferendo concentrarmi esclusivamente sull'insegnamento ai miei ragazzi in palestra -, assieme a un mio allievo coetaneo, quasi per gioco, ci presentiamo

prima alla qualificazione regionale e poi alla finale nazionale nel Kodokan Goshin Jitsu, ottenendo la medaglia d'oro in entrambe le gare.

Quell'allievo è Andrea Faccioli, la persona che mi accompagnerà nella mia positiva esperienza nel mondo delle gare di Kata.

L'anno prima, nel 2002, al Torneo Città di Pordenone conquistiamo l'oro nel Kodokan Goshin Jitsu e nel Ju No Kata, l'argento sempre nel Kodokan Goshin Jitsu in una gara regionale organizzata a Vicenza dopo uno stage tecnico sui Kata tenuto dal M° Shoji Sugiyama e ci classifichiamo all'11° posto al "1° Gran Premio di Ju No Kata" organizzato a Cremona dall'amico Giorgio Sozzi, altro grande sostenitore dei Kata.

Qui comincia la mia storia nelle competizioni di Kata.

Torniamo al 1983...girando pagina, troverete le poche righe di quella tesi "Perché Kata". Ho voluto riportarla esattamente così come l'avevo redatta (mi scusino gli storici del Judo per gli errori commessi in sede di stesura) perché, seppur grossolanamente, senza saperlo, avevo all'epoca affrontato alcune tematiche attuali, sia per quanto riguarda l'allenamento, i principi, la codifica dei Kata e altre curiosità ancora.

"Ma, da veneziano, tanta acqua ancora doveva passare sotto i ponti"...

In queste pagine, oltre a parlare delle mie esperienze personali e delle metodologie applicate per allenarmi nei Kata, cercherò di fare una cronistoria, la più possibile dettagliata, di come il movimento dei Kata è nato e si è sviluppato sino al 2008. Ci sarà anche un capitolo dedicato alla cronaca di alcune gare internazionali alle quali ho avuto l'onore di partecipare. Chiuderanno il libro un capitolo dedicato a come vedo il futuro dei Kata ed uno inerente i fatti successi e programmati nel 2009, in attesa della pubblicazione del lavoro.

Sono orgoglioso di essere stato, assieme ad altri miei colleghi di Nazionale, uno degli artefici del movimento dei Kata in Italia. "Pionieri" di questa bellissima avventura che ci ha permesso di vivere una "seconda giovinezza", abbiamo potuto scrivere le prime pagine della storia del Judo italiano nel "Pianeta Kata".

Prima di iniziare questo libro, mi preme ringraziare particolarmente due persone che sono state i veri artefici delle competizioni di Kata a livello nazionale e internazionale, il M° Stefano Stefanel (6° dan) e il M° Franco Capelletti (9° dan).



**Parigi 23 novembre 2008 1° Coppa del Mondo di Kata – Daniele Mainenti
medaglia d'argento nel Kodokan Goshin Jitsu in furi oroshi**

Medagliere di Daniele Mainenti

1^ GRAN PREMIO NAZIONALE DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Ostia (Roma) 15/02/2003

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

1^ CAMPIONATO EUROPEO MASTER DI KATA E.J.U. – Kecskemet (Ungheria) 2/10/2003

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kime No Kata

- MEDAGLIA D'ARGENTO Ju No Kata

2^ GRAN PREMIO NAZIONALE DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Ostia (Roma) 15/02/2004

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kime No Kata

2^ CAMPIONATO EUROPEO MASTER DI KATA E.J.U. – San Pietroburgo (Russia) 28/10/2004

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kime No Kata

- MEDAGLIA DI BRONZO Kodokan Goshin Jitsu

- MEDAGLIA DI BRONZO Ju No Kata

3^ GRAN PREMIO NAZIONALE DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Alghero 12/02/2005

- MEDAGLIA DI BRONZO Ju No Kata

1^ CAMPIONATO EUROPEO DI KATA E.J.U. – Londra 4/11/2005

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

4^ GRAN PREMIO NAZIONALE DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Lignano 29/04/2006

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

- MEDAGLIA DI BRONZO Kime No Kata

GARA INTERNAZIONALE DI KATA A SQUADRE ITALIA RUSSIA E.J.U. – Lignano 17/06/2006

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

2^ CAMPIONATO EUROPEO DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Torino 22/10/2006

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kodokan Goshin Jitsu

1^ CAMPIONATO ITALIANO DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Roma 1/04/2007

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

3^ CAMPIONATO EUROPEO DI KATA E.J.U. – Wuppertal 13/05/2007

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

2^ CAMPIONATO ITALIANO DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Cervia 30/03/2008

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

4^ CAMPIONATO EUROPEO DI KATA E.J.U. – Malta 11/05/2008

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

1^ COPPA DEL MONDO DI KATA I.J.F. – Parigi 23/11/2008

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kodokan Goshin Jitsu

3^ CAMPIONATO ITALIANO DI KATA F.I.J.L.K.A.M. – Castiglion Fiorentino 22/03/2009

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

5^ CAMPIONATO EUROPEO DI KATA E.J.U. – Bucarest 10/05/2009

- MEDAGLIA D'ORO Kodokan Goshin Jitsu

1^ CAMPIONATO MONDIALE DI KATA I.J.F. – Malta 18/10/2009

- MEDAGLIA D'ARGENTO Kodokan Goshin Jitsu

ACCADEMIA NAZIONALE ITALIANA JUDO

“AUGUSTO CERACCHINI”

TESI

“PERCHE’ KATA”

Esaminando:

Daniele MAINENTI

Relatore:

M° Ferdinando TAVOLUCCI

30° Corso Istruttori 1983

KATA

La parola kata, letteralmente, significa: forma, modello, matrice.

Essa consta nell'esecuzione cerimoniosa di esercizi già predisposti.

Ma per comprendere il vero significato e lo spirito del kata, bisogna rifarsi alla cultura giapponese. Infatti, per ogni manifestazione più importante della vita del Giappone, vi è un kata. Al di là delle arti marziali, l'essenza e lo spirito di qualsiasi arte, viene tramandato ai posteri sotto forma di kata (IKEBANA kata della disposizione dei fiori, CHA-NO-JU kata della cerimonia del tè), perché questi possano ripetere gesti immutati nel tempo e possano conservare intatto lo scopo dell'arte che si sta seguendo.

KATA NEL JUDO

Nel Judo, come in tutte le altre arti marziali, abbiamo dei kata.

Il loro scopo è quello di trasmettere le tecniche fondamentali e con esse lo spirito ed i principi base del Judo stesso, citati dal fondatore, il Maestro Kano:

- *“massima efficacia con il minimo sforzo”, la ricerca costante per il miglior impiego dell'energia attraverso la tecnica propria del judo: il cedere per meglio vincere;*
- *“prosperità e mutuo benessere”, il kata è un lavoro di gruppo ed è con il gruppo che possiamo progredire nella tecnica individuale.*

Prima di rifarci alla storia e allo sviluppo dei kata di Judo, basterà ricordare che essi sono frutto di studi ed esperienze di grandi maestri.

STORIA DEI KATA

Agli inizi della vita del Kodokan, si praticavano solitamente quattro kata:

Nage No kata;

Katame No Kata;

Shobuho No Kata (che poi verrà chiamato Kime No Kata);

Ju No Kata.

Si usavano come metodo fondamentale di insegnamento quando il Maestro Kano non poteva presiedere alle lezioni.

Nel 1906, venne chiesto al Maestro Kano di rendere pubblici i kata di Judo.

Fu formata una commissione composta da ventuno persone, i più noti esponenti delle varie scuole di Ju Jitsu dell'epoca, presieduta dal Maestro Kano in persona.

Il Maestro Kano presentò alla commissione il proprio lavoro riassunto nell'esecuzione dei quattro kata.

Vennero effettuati dei cambiamenti al Nage No Kata e al Katame No Kata e questi due presero il nome di Randori No Kata per rappresentare la teoria di allenamento del Randori.

Lo Shobuho No Kata (kata del combattimento reale) fu modificato parecchie volte dopo la conclusione del Congresso, basti pensare che esso era il succo di tutti i metodi di Ju Jitsu studiati dal Maestro Kano ed in origine era formato da quattordici tecniche. Alla fine prese il nome di Kime No Kata (kata della decisione).

Il Ju No Kata era più comunemente chiamato Taiso No Kata (forma di ginnastica) ed esso, originariamente, era formato da sole dieci tecniche.

Alla fine del Congresso, i kata vennero resi pubblici in tutto il Giappone ed anche il Kodokan li assunse ufficialmente.

Oggi, al Kodokan, sono comunemente insegnati dieci kata. In Europa è abbastanza diffuso l'insegnamento del Gonosen No Kata (kata dei contraccolpi).

PRINCIPALI KATA

- 1) Nage No Kata: (forme delle proiezioni). Come detto in precedenza, questo kata costituisce la prima parte del Randori No Kata (forme di esercizi liberi) e rappresenta lo studio del Nage Waza.
- 2) Katame No Kata: (forme dei controlli). Assieme al primo costituisce il Randori No Kata. Tutte le tecniche di questo kata rappresentano le regole per far comprendere la teoria e la pratica del Katame Waza. In esso sono racchiuse le divisioni della lotta a terra: Osaе Waza (immobilizzazioni), Shime Waza (strangolamenti), Kansetsu Waza (leve articolari).
- 3) Kime No Kata: (forme della decisione). Contiene i casi del combattimento reale a mani nude, con il pugnale, con la spada, sia nella posizione in ginocchio, che in piedi e racchiude la parte migliore di tutti i metodi di Ju Jitsu studiati dal Maestro Kano. L'esecuzione di questo kata presuppone una buona padronanza delle tecniche di Judo dovuta alla presenza di strangolamenti e leve.
- 4) Kodokan Goshin Jitsu: (forme della difesa personale del Kodokan). Questo kata di difesa personale venne adottato ufficialmente dal Kodokan nel 1956 e lo si può definire come la versione moderna del Kime No Kata.

Difatti, esso contiene parate contro un avversario armato di pugnale, bastone e pistola.

- 5) Ju No Kata: (forme della cedevolezza). Questo kata è un insieme di tecniche di attacco e di difesa che si eseguono lentamente ed hanno una specifica utilità proprio come esercizio di educazione fisica (originariamente veniva chiamato Taiso No Kata).

L'esecuzione lenta dei movimenti permette di studiare e capire correttamente la tecnica, mirando a raggiungerne l'ideale estetico e la purezza.

Ciò nonostante, bisogna provare qualche volta l'esecuzione veloce di questo kata per capire il reale funzionamento delle tecniche.

- 6) **Koshiki No Kata:** (forme delle cose antiche). Questa forma viene denominata anche kata della scuola di Kito, una delle più famose scuole di Ju Jitsu del Giappone.

Il Maestro Kano aveva studiato il Ju Jitsu presso questa scuola e volle conservare questo kata come la più corretta espressione delle origini del Judo.

Caratteristica del Koshiki No Kata sono gli spostamenti molto rigidi degli esecutori in quanto si presuppone siano completamente vestiti da un'armatura.

- 7) **Itsutsu No Kata:** (forme dei cinque). Questi movimenti non hanno nome perché ogni tecnica è definita solo dal suo numero d'ordine.

Possiamo dire che si tratta di movimenti eleganti che rappresentano lo scorrere dell'acqua e di altre forze naturali.

Il Maestro Kano morì prima di poter dare un nome a queste tecniche.

Questo kata vuole spiegare direttamente il principio della "massima efficacia" e rappresentare i movimenti dell'universo attraverso il Judo.

- 8) **Gonosen No Kata:** (forme dei contraccolpi). E' stato studiato e voluto dai maestri dell'Università di Waseda, una delle più importanti e famose università del Giappone.

Lo si pratica, in special modo, in Francia.

La sua esecuzione si contraddistingue dagli altri kata, oltre che per la sua spettacolarità nelle proiezioni, per la possibilità di eseguirlo al rallentatore e, sia Tori che Uke, possono aggiustarsi il judogi in qualsiasi momento.

CONSIDERAZIONI PERSONALI

Quanti e chi pratica i kata in Italia?

Ponendomi questa domanda voglio premettere che la mia vuol essere una critica costruttiva e senz'altro non diffamatoria nei confronti del Judo Italiano.

Oggi come oggi, in Italia, sono poche le palestre dove si pratica abitualmente il kata.

Per la maggior parte dei casi, il "problema kata", sorge solo al momento di dover affrontare una commissione d'esami per il passaggio di dan o di qualifica.

Conclusione, il kata è programma per cinture nere e quindi al comune judoka, oppure all'agonista, non è dovuto il praticarlo.

Le stesse cinture nere si allenano nel kata solo all'avvicinarsi dell'esame, non prendendo in considerazione la possibilità di integrarlo per sé e per i propri allievi nel corso di una normale lezione di Judo senza dover dire: - "Signori, oggi studiamo il kata!" -.

Se è vero che il Judo è uno, ciò vuole stare a significare che la pratica combinata del randori e del kata porta alla maggiore conoscenza del Judo e, di conseguenza, alla maggiore conoscenza del proprio corpo.

Studiando il Nage No Kata, ad esempio, ho trovato in esso tutti i principi dell'applicazione del Nage Waza:

- *Shisei (le posizioni)*
- *Tanden (l'energia addominale)*
- *Kumi Kata (le prese)*
- *Shintai (gli spostamenti del corpo)*
- *Tai Sabaki (i movimenti ruotanti)*
- *Michiaku (il contatto)*
- *Kuzushi (gli squilibri)*
- *Tsukuri (la rottura della posizione)*
- *Kake (l'esecuzione)*
- *Ukemi (le cadute),*

e, di conseguenza, lo specchio delle tecniche di proiezione, con il Katame No Kata per l'applicazione del Ne Waza.

Con l'abituale esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jitsu, si ha lo sviluppo, in modo particolare, del concetto della decisione estrema, poi applicabile anche nel randori, il tutto accompagnato da un buon uso della forza addominale.

Su questo punto sarebbe da spendere più di due righe.

Non si può immaginare, ad esempio, un sollevatore di pesi che usi la sola potenza delle braccia per portare sopra le spalle l'attrezzo, oppure l'atleta che nel salto in alto usi la sola potenza delle gambe.

Quando in una palestra di Judo si sente l'insegnante ripetere più volte l'espressione: "prendere tutta la forza dall'addome", oppure: "concentrate tutta la vostra potenza nel tanden", ciò sta a significare che la forza parte dalla zona addominale per arrivare a tutte le zone muscolari del nostro corpo.

Si sa che, in un momento normale, la forza massima che può esprimere una persona è di gran lunga minore alla forza potenziale che questi ha a sua disposizione.

Ad esempio, in una situazione di pericolo, l'essere umano dimostra un aumento notevole della propria forza.

Superato il momento di pericolo, si ristabilisce l'equilibrio psichico dell'individuo e di conseguenza il calo della forza.

Risulta esserci, in ognuno di noi, una barriera psichica tra la forza massima di cui disponiamo in una situazione normale e l'effettiva forza che dimostriamo in simili situazioni.

Concentrarsi sull'applicazione del principio del tanden in qualsiasi tecnica o spostamento, fa sì che, superando tale barriera, aumenti di conseguenza la nostra potenza muscolare.

PROPOSTE

Come poter insegnare il kata in una normale lezione di judo?

Nella mia palestra ho iniziato a fare kata fin da quando indossavo la cintura bianca.

Non sapevo allora cosa volesse significare "kata" e non sapevo nemmeno di praticarlo.

Non facevo niente di particolare: ucikomi, randori, ukemi, etc.

Arrivato ad un certo grado, applicare la forma e gli spostamenti del kata fu abbastanza semplice.

Con questo voglio dire che in tutte le palestre, anche senza volerlo, si pratica kata.

E' impossibile pensare che quando un maestro insegna, ad esempio, uchi mata, non lo dimostri con spostamenti in semicerchio.

Imparare il kata significa applicare l'uchikomi (ed i principi del Judo quali tsukuri, kuzushi, etc.) alle tecniche del kata stesso permettendo così di correggerne la forma.

Non significa di sicuro sapere che Uke, dopo tre passi, deve lanciarsi o che non bisogna mai dar le spalle al Joseki.

Non dico che si debba pretendere da una cintura verde, ad esempio, l'esecuzione completa del Nage No Kata. Però tecniche come uki goshi o sasae tsuri komi ashi sono tecniche che noi insegniamo abitualmente ad una cintura bianca o gialla, eppure aspettiamo di diventare cinture nere per applicarle nel kata.

Ovviamente, sempre tenendo buono l'esempio del Nage No Kata, per la conoscenza dei Ma Sutemi Waza e degli Yoko Sutemi Waza, bisognerà attendere un grado di preparazione più elevato (cintura blu, marrone).

Premesso ciò, si può dire che la pratica dei kata va di pari passo con la metodologia del Judo che si applica comunemente.

Altro elemento negativo per lo sviluppo del kata in Italia è quello di pensare che esso sia quasi una rappresentazione teatrale, qualcosa di estremamente perfetto per l'occhio; allora Uke deve proiettarsi in modo perfetto; tendiamo a soffermarci su piccoli particolari quali la posizione della mano o lo spostamento del piede, tralasciando però gli elementi più importanti quali: kime, kuzushi, kake, etc.

Il kata deve essere vero, sincero, bisogna portare uke nella reale posizione di squilibrio, a volte anche a discapito della spettacolarità dell'esecuzione.

Una proposta interessante sarebbe quella di organizzare delle vere e proprie gare di kata (come tra l'altro esiste nel Karate) dove possano cimentarsi sia maestri che judoka a livello amatoriale e, perché no, anche agonisti. Solo in tal modo, creando degli incentivi validi, si potrà sviluppare la pratica dei kata.

Ovviamente, anche in questo caso, sorgeranno dei problemi. Come poter valutare una coppia che presenta il Nage No Kata da una che presenta il Kime No Kata. Se dare più importanza alla spettacolarità dell'esecuzione oppure alla reale applicazione dello squilibrio. Se Tori deve presentarsi con il proprio Uke

personale, oppure no. Cosa ne penserà il pubblico di questa forma di manifestazione.

Questi, ed altri ancora, sono tutti i problemi che inevitabilmente verrebbero a galla.

Ma vediamo di esaminarli uno per uno e cercare, sempre nel limite delle mie possibilità, di dare una risposta.

- “Come poter valutare una coppia che presenta il Nage No Kata da una, ad esempio, che presenta il Kime No Kata”. Indubbiamente la valutazione sarebbe estremamente difficile. Proporrei di dividere le manifestazioni: per esempio, oggi gara di Nage No Kata, domenica prossima gara di di Kime No Kata. Ma anche qui ecco svilupparsi un altro problema.

All'inizio non si avranno delle adesioni in massa, ciò dovuto al fatto che non abbiamo ancora la mentalità adeguata. Ma se, con il passare del tempo, l'idea prendesse piede e si vedesse il numero dei partecipanti aumentare, allora si potrebbero indire dei veri e propri campionati italiani di kata, con delle pre-qualificazioni regionali.

- “Se dare più importanza alla spettacolarità dell'esecuzione oppure alla reale applicazione dello squilibrio”. Di questo ne ho già parlato in precedenza. Comunque, vorrei sottolineare il fatto che, anche da parte del pubblico, il vedere un kata eseguito sfruttando tutti i principi del Judo (kime, kuzushi, etc.) rende più evidente la reale efficacia del Judo stesso senza, tuttavia, trascurarne la spettacolarità.
- “Se Tori debba presentarsi con il proprio Uke personale, oppure no”. In effetti il ruolo che riveste Uke nell'esecuzione di un kata è molto importante. D'altro canto, non bisogna dimenticare che fino a che non ci sarà una codificazione ufficiale dei kata per l'Italia (tanto sospirata sia da parte degli esaminatori che degli esaminandi), si vedranno dei differenti modi di esecuzione. Supponendo il fatto che Uke venga sorteggiato al momento della gara, proporrei una scheda di valutazione dove, ad ogni partecipante, venga attribuito come Tori un punteggio per la perfezione dell'esecuzione (compostezza, modo di muoversi, equilibrio, etc.) e un punteggio per l'efficacia dell'esecuzione (kime, kuzushi, etc.); infine un punteggio come Uke.
- “Cosa ne penserà il pubblico di questa forma di manifestazione?”. Tutto sommato, penso che a livello di gare (“shiai”), il nostro non sia uno sport molto seguito dal pubblico esterno. Ciò è dovuto al fatto che per chi non è un “addetto ai lavori”, la comprensione dei combattimenti risulta molto difficile. Il concetto che ha del Judo una persona esterna, è quello di vedere un uomo che, attaccato in diverse situazioni, sappia difendersi neutralizzando l'avversario. Proponendo una manifestazione come le gare di kata, daremo al pubblico ciò che lui vuole. Non pretenderemo di fargli capire lo spirito dei kata e con esso del Judo, ma ci limiteremo a mostrargli un aspetto (forse il più spettacolare) della nostra arte.

CONCLUSIONE

Quando una ditta è in espansione, questa investe buona parte delle sue risorse in pubblicità.

Lo stesso esempio lo potrei riportare al Judo.

Nonostante gli enormi passi in avanti che facciamo giorno per giorno, in Italia, il Judo è ancora uno sport in via di espansione.

Dobbiamo renderlo “pubblico”, farlo conoscere il più possibile.

Allora vediamo che manifestazioni del genere possono diventare maggior stimolo per il pubblico, traducendosi in maggior affluenza nelle nostre palestre e maggior stimolo per noi stessi a sviluppare una parte del Judo mai realmente affrontata: “K A T A”.

FINE



Daniele Mainenti e Andrea Faccioli con i Maestri del Kodokan Daigo (10°dan) e Murata (7°dan) al 1° Campionato Europeo di Kata a Londra 2005 – medaglia d’oro nel Goshin Jitsu

Evoluzione delle gare di Kata in Italia e nel Mondo

L'attività dei Kata di Judo a livello nazionale ed internazionale si sta sempre più sviluppando. Essa, all'interno della nostra Federazione, fino al 2008 ha fatto parte delle attività promozionali. Dal 2009 è stata istituita una apposita "Commissione Kata e Master", primo ed ulteriore passo perché il Kata possa ben presto assumere dei connotati agonistici a tutti gli effetti. La strada è ancora lunga, ma indubbiamente già delineata e tracciata e va proprio nella giusta direzione, ma di promozione ne dobbiamo fare ancora tanta.

La situazione italiana, se vista in un contesto europeo e mondiale, in questi pochi anni ha fatto dei passi da gigante, grazie al lavoro svolto in ambito nazionale dal Responsabile dell'Attività dei Kata, M° Stefano Stefanel e in ambito internazionale dal M. Franco Capelletti che, prima in seno all'E.J.U. e poi in seno all'I.J.F., è riuscito ad organizzare al 2008 già quattro Campionati Europei e una Coppa del Mondo, quest'ultima preludio al 1° Campionato Mondiale che si è svolto a Malta nel 2009.

Ma come e perché si è arrivati a oltre un secolo dalla nascita del Judo solo ora alle competizioni di Kata?

Bisogna prima di tutto pensare che tutt'ora, tra i praticanti di questa affascinante arte marziale, ci sono:

- fautori delle competizioni e che quindi considerano il Judo sport a tutti gli effetti;
- fautori dell'arte marziale e che quindi guardano al Judo come un'arte, una via e mal digeriscono le competizioni di Judo, che esse siano di shiai, piuttosto che di Kata.

La nostra Federazione Nazionale, la F.I.J.L.K.A.M., è diretta emanazione del C.O.N.I. e quindi, giustamente, deve guardare al Judo prima di tutto come sport

a tutti gli effetti, tanto che ad essa è demandato il compito di preparare e portare gli atleti alle Olimpiadi.

Come dicevamo, in seno alla nostra Federazione, le competizioni di Kata sono state fin qui inserite all'interno dell'attività promozionale. Compito quindi della Federazione, di concerto con le Federazioni Internazionali, è stato ed è comunque quello di promuovere le competizioni di Kata, sin tanto che esse non assurgeranno ad una struttura ben definita e in grado di poter divenire a tutti gli effetti agonismo, come attualmente lo è lo shiai e come, d'altro canto, nella nostra cugina arte marziale del Karate lo sono il kumite e il kata, considerati entrambi attività agonistica a tutti gli effetti.

Già lo scorso secolo, a livello internazionale e in più riprese, si è parlato di competizioni di Kata, ma possiamo considerare l'anno 2000 il momento della svolta vera e propria.

Sinteticamente, per quanto riguarda i Kata, dalla nascita del Judo Kodokan possiamo suddividere il secolo scorso in tre periodi.

- 1° periodo (1878 – 1938): è il periodo dove i Kata del Kodokan vengono concepiti e formulati da Jigoro Kano e dai suoi più stretti collaboratori. Vengono acquisiti dei Kata da altre scuole di JuJitsu dell'epoca dalle quali il fondatore aveva attinto per ideare il Judo. Questi Kata vengono studiati, rielaborati, ampliati. Vengono ideati nuovi Kata. E' il periodo di massimo splendore per i Kata del Judo Kodokan dove si organizzano dei centri di studio appositi. Bisogna altresì considerare che in questo periodo le uniche due forme di pratica fisica riconosciute dal Judo erano il Randori e il Kata; la competizione era considerata esclusivamente un tipo di Randori.

- 2° periodo (1939 – 1989): dopo la morte di Jigoro Kano (1938) si ha un lento declino dei Kata che seguono due linee di pensiero: una giapponese ed una occidentale, quest'ultima influenzata dai vari maestri giapponesi sparsi per il mondo. Iniziano le diverse interpretazioni esecutive e gli occidentali, non riuscendo a comprenderle, le evitano. Per arginare questi accadimenti, il Kodokan di Tokyo istituisce un comitato per l'unificazione dei Kata e partorisce il Kodokan Goshin Jitsu (1956). Ma ciò non basta, anche perché le gare di shiai attorno agli anni '60 hanno il netto sopravvento. Continuano le critiche e si pongono in dubbio i principi stessi dei vari Kata che, secondo alcuni, non rispecchiano i principi del fondatore. I Kata vengono studiati quasi esclusivamente per gli esami di passaggio di dan.
- 3° periodo (1990 – 2000): nell'ultimo decennio del secolo scorso si ha un ritorno allo studio dei Kata, anche perché le competizioni di shiai sono sempre più esasperate e oramai poco hanno a che fare con il Judo tradizionale e le federazioni nazionali iniziano ad avere un calo dei praticanti. Il Kodokan di Tokyo va in contrasto con la I.J.F. e viene relegato a semplice federazione nazionale.

Come dicevamo prima, il 2000 si può considerare l'anno di svolta per i Kata di Judo.

Infatti dal 21 al 26 marzo del 2000 si è svolto proprio a Roma il "Seminario Mondiale sui Kata". L'intento della Federazione Internazionale (I.J.F.) è stato quello di unificare i Kata per poter dare il via a delle competizioni nazionali, continentali e intercontinentali.

In quella sede, francesi scontenti, sono stati presi come modello i Kata del Kodokan di Tokyo, i cui filmati sono attualmente punto di riferimento ancor oggi per gli atleti che si cimentano nelle competizioni di Kata.

In Italia, per le prime competizioni ufficiali promosse dalla Federazione Nazionale, dal 2000 dovremo aspettare ancora tre anni; intanto viene nominato Responsabile dell'Attività Nazionale dei Kata il M° Stefano Stefanel (6° dan), Consigliere Federale che presiede la Commissione Attività Promozionale della F.I.J.L.K.A.M..

Il vulcanico e cocciuto friulano inizia a lavorare sodo sul suo "progetto Kata". Sa che se vuole costruire un movimento serio e credibile deve organizzare una struttura ben definita. Deve raccogliere le persone che si interessano ai Kata, formare una prima classe arbitrale e nominare dei docenti federali che possano iniziare a divulgare alla periferia il Kata, sino ad allora relegato a solo momento di studio per prepararsi ad un esame di passaggio di dan, ma ora prossimo alle competizioni.

Nel 2001 Stefanel indice un 1° stage nazionale invitando in qualità di docente il M° Tsuneo Sengoku (7° dan del Kodokan di Tokyo). In questa sede vengono selezionati i primi docenti federali di Kata, alcuni dei quali saranno anche i primi giudici nazionali per il 1° Gran Premio Nazionale del 2003, nella persona dei signori: Luigi Nisticò, Luigi Sicco, Gianfranco Bandiera, Pierluigi Comino, Elena Cossu, Giorgio Crema, Giosuè Erissini, Antonio Ferrante, Giampiero Gobbi, Monica Piredda, Giovanni Strazzeri, Shoji Sugiyama e Cristina Vetturini.

Nel 2002 il 2° stage nazionale verte in un incontro/confronto tra i docenti federali.

I Maestri Shoji Sugiyama e Pierluigi Comino vengono intanto incaricati di redigere un primo regolamento arbitrale. Sceglieranno un regolamento che terrà conto delle penalità (errore piccolo, medio, grave) che andranno a sottrarsi ad un punteggio massimo prestabilito per Kata. In seguito, questo regolamento, seppur con modifiche, verrà adottato anche dall'E.J.U. che lo applicherà per la prima volta nel 2004 per il 2° Campionato Europeo Master di Kata di San Pietroburgo e poi, via via, nel corso degli anni modificato nell'attuale, ma comunque sempre in fase di perfezionamento.

Di seguito riporto succintamente le date significative degli Stage, Gran Premi, Campionati Italiani e Campionati Europei ufficiali che hanno segnato la storia e l'evoluzione delle competizioni di Kata. In altro capitolo farò una cronaca delle gare più significative.

Preciso in questa sede che già dal 1998 la "World Master Judo Association", con sede in Canada, una associazione parallela alle Federazioni Internazionali, aveva organizzato il suo primo torneo denominandolo "Campionato del Mondo Master di Kata". Nel 2009 si arriverà alla sua 11° edizione con la partecipazione di atleti tesserati presso le varie federazioni nazionali riconosciute dalla Federazione Internazionale. Nel 2008 la F.I.L.J.K.A.M. ha tenuto a precisare con una circolare (n. 68/2008) che gli atleti partecipanti non possono fregiarsi del titolo di Campioni del Mondo in quanto trattasi di un'organizzazione privata non riconosciuta dalla I.J.F. che organizza un puro e semplice torneo al quale può parteciparvi chiunque e al quale nessuna rappresentativa nazionale interviene ufficialmente.

Inizialmente questo Torneo W.M.J.A. a livello mondiale è stato il banco di prova per molti di noi. Anch'io ho partecipato a due edizioni (Vienna 2004 e Toronto 2005). E' stato un ottimo veicolo per far sì che gli appassionati di Kata si

potessero confrontare nella competizione a livello mondiale. Ora, grazie alle gare ufficiali, per molti di noi la valenza di questo torneo è venuta meno, poiché sempre più disertato dalle “coppie che contano”.

Il 15 febbraio 2003 è la data del 1° Gran Premio Nazionale di Kata che viene ospitato al Palafijlkam di Ostia con in gara il Nage No Kata e il Kodokan Goshin Jitsu.

Dal 22 al 25 maggio 2003 è ancora il Palafijlkam di Ostia ad ospitare il 3° stage nazionale di Kata. Il M° Tsuneo Sengoku viene di nuovo invitato in qualità di docente e sviscera nelle quattro giornate di lavori tutti e cinque i Kata da competizione. In quella sede vengono selezionati ulteriori docenti federali di Kata. Una settantina i partecipanti, ci sono anch'io, è il mio primo stage nazionale di Kata.

Il 2 ottobre 2003 a Kecskemet in Ungheria si svolge il 1° Campionato Europeo Master di Kata indetto dall'E.J.U..

Il 15 febbraio 2004, sempre al Palafijlkam di Ostia, è la data del 2° Gran Premio Nazionale di Kata. Nage No Kata e Kime No Kata a confronto.

E ancora Ostia, il 29 e 30 maggio 2004, è la sede del 1° Seminario E.J.U. per Giudici di Kata. Presenti per l'Italia Giovanni Strazzeri e Giampietro Gobbi.

Il 28 e 29 ottobre 2004, San Pietroburgo ospita il 2° Campionato Europeo Master di Kata. Qui entra in scena il M° Franco Capelletti che per la sua carica in seno all'E.J.U. (Responsabile del Settore Tecnico ed Educativo) si prende cura dell'organizzazione europea e inizia a tessere le fila per partorire l'anno successivo il 1° Campionato Europeo Assoluto di Kata.

Alghero è la sede del 3° Gran Premio Nazionale di Kata; la data quella del 12 febbraio 2005. In gara il Nage No Kata e il Ju No Kata.

Il 10 giugno 2005 si svolge a Ostia il 4° stage nazionale. Docente dello stage il M° Tadashi Sato (8° dan del Kodokan di Tokyo). In questa occasione il M° Stefanel fa la convocazione delle coppie che vestiranno la maglia azzurra per la prima Nazionale Ufficiale di Kata che dovrà disputare il 1° Campionato Europeo Assoluto di Kata, inizialmente programmato a Orviedo, in Spagna, ma poi spostato all'ultimo a Londra, in Inghilterra. I fratelli Alberto e Nicola Grandi per il Nage No Kata, Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini per il Ju No Kata, Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccà per il Kime No Kata, Elio Paparello e Nicola Ripandelli per il Katame No Kata e Daniele Mainenti e Andrea Faccioli per il Kodokan Goshin Jitsu, questi sono gli atleti convocati.

A metà ottobre, in vista del primo Campionato Europeo di Londra, a Parigi si svolge il 2° Seminario E.J.U. per Giudici di Kata. Presenti questa volta per l'Italia Antonio Ferrante e Giosuè Erissini.

Il 4 novembre 2005 è la data del 1° Campionato Europeo Assoluto di Kata. Tanto ha fatto il M° Capelletti che è riuscito ad organizzarlo, ma la sua mente corre e pensa già - non solo alle edizioni continentali successive - a come organizzare e quando il Campionato del Mondo. Come da pronostici della vigilia, che ci davano per la Nazionale da battere, è un trionfo per l'Italia. Tre ori (Nage No Kata, Ju No Kata e Kodokan Goshin Jitsu), un argento (Kime No Kata) e un bronzo (Katame No Kata). Primi nel medagliere continentale.

Il 29 e 30 aprile 2006 in ambito nazionale sono date importanti. A Lignano Sabbiadoro si svolge il 4° Gran Premio Nazionale di Kata. E' l'ultimo Gran Premio. Dall'anno successivo ci sarà il Campionato Italiano. Ma, grazie ai Campionati Europei di Londra 2005, la Federazione Nazionale assegna ai vincitori del 4° Gran Premio il titolo di "Campioni d'Italia". E' anche la prima volta che sono in programma le esecuzioni di tutti e cinque i Kata da competizione.

Sempre in questa sede si svolge il 5° stage nazionale con i primi esami per la qualifica di arbitro regionale di Kata, dove partecipano circa una novantina di aspiranti arbitri. Questa è stata la prima selezione per fornire le regioni di ufficiali di gara che possano sopperire alle manifestazioni regionali che vengono sempre più organizzate in giro per l'Italia e alle selezioni per le gare nazionali.

Il 17 giugno 2006, Stefanel organizza a Lignano Sabbiadoro un quadrangolare a squadre Italia – Russia. Oltre alle cinque coppie che hanno partecipato agli Europei di Londra 2005, convoca altri atleti che si sono contraddistinti nei Gran Premi al fine di ampliare la rosa della Nazionale, dandole linfa nuova anche in termini anagrafici.

Malta, nei giorni dal 2 all'8 luglio 2006, ospita il 3° Seminario E.J.U. per Giudici di Kata. In questo seminario sono previsti esami teorici e pratici per assegnare le qualifiche arbitrali su ognuno dei Kata da competizione. Tra i trentacinque giudici convenuti da tutta Europa, cinque sono italiani e tutti e cinque acquisiscono la qualifica su tutti i Kata da competizione: Giovanni Strazzeri, Giampietro Gobbi, Cristina Vetturini, Giosuè Erissini e Antonio Ferrante.

Il PalaRuffini di Torino il 21 e il 22 ottobre 2006 ha l'onore di ospitare la 2° edizione del Campionato Europeo. Impeccabile, emozionante e spettacolare la perfetta macchina bellica messa in campo dal comitato piemontese per l'organizzazione. Fabrizio Marchetti, speaker ufficiale della F.I.J.L.K.A.M., mette in gioco tutta la sua professionalità e regala alla manifestazione attimi che resteranno nella memoria di tutti i convenuti. Il M° Stefanel convoca dieci coppie che regalano all'Italia di nuovo il primato continentale sul medagliere con tre ori, due argenti e un bronzo.

Per i Kata il 2007 inizia il 23 e 24 febbraio a Lignano Sabbiadoro con la 6° edizione dello stage nazionale, con un'altra sessione d'esami per gli arbitri regionali e una nuova sessione per ampliare la schiera dei docenti federali, dopo che alcuni docenti, per regolamento, hanno dovuto scegliere tra la carica di docente e quella di arbitro nazionale o internazionale. La rosa dei docenti si amplia e il loro numero viene portato a venticinque esperti ai quali è demandato il compito di promuovere l'insegnamento dei Kata in Italia. In questa sessione d'esami sia io, che il mio compagno Andrea Faccioli, veniamo nominati docenti federali.

Il 31 marzo e il 1 aprile 2007, il comitato laziale ad Axa di Castelpasocco organizza il 1° Campionato Italiano di Kata.

Il 4° Seminario E.J.U. per Giudici di Kata si svolge a Boras, in Svezia, dal 14 al 16 giugno 2007. Di nuovo esami teorici e pratici per i cinquanta ufficiali di gara convenuti. I nostri cinque giudici continentali (Strazzeri, Erissini, Gobbi, Ferrante e Vetturini) si vedono tutti riconfermare la qualifica.

Wuppertal in Germania è la sede del 3° Campionato Europeo il 12 e 13 maggio 2007. Nuovamente Italia sugli scudi e prima nel medagliere continentale con quattro ori e due argenti.

A Cesenatico, il 7 ottobre dello stesso anno, parte la 1° edizione del Torneo delle Regioni di Kata, gara di interesse nazionale per rappresentative regionali che non possono schierare in campo atleti azzurri. La squadra lombarda si aggiudica il gradino più alto del podio, seguita rispettivamente da Toscana e Veneto.

Il 27 e 28 ottobre, su invito del M° Murata del Kodokan a Wuppertal, in sede di Europei, i fratelli Grandi per il Nage No Kata, Volpi/Calderini e Sozzi/Frittoli per il

Ju No Kata, Paparello/Ripandelli per il Katame No Kata e de Berardinis/Paniccià per il Kime No Kata, volano in Giappone, nel tempio sacro del Judo mondiale, per il "1° Kodokan Judo Kata International Tournament". Io con il mio compagno non possiamo partecipare perché il Goshin Jitsu non era previsto nel calendario della gara. Sarà una mezza delusione per la squadra italiana. Su tutti e quattro i Kata in gara, prime e seconde le coppie giapponesi e terze le coppie spagnole. Tutti gli italiani quarti con Sozzi/Frittoli seste e con giudizi molto, ma molto discutibili, come da previsioni della vigilia.

E' ancora il 7° stage nazionale che apre l'attività dei Kata per il 2008. Il 19 e 20 gennaio, a Ostia, si organizzano due sessioni d'esame: una per arbitri regionali ed una per arbitri nazionali.

La 2° edizione del Campionato Italiano si svolge il 30 marzo 2008 a Cervia. Buono il numero dei partecipanti con 83 coppie che si contendono i cinque titoli nazionali in palio.

Il 10 e 11 maggio 2008 è Malta che ospita la 4° edizione del Campionato Europeo. Italia che parte nuovamente favorita, nuovamente si migliora e nuovamente fa sognare con tre ori, tre argenti e un bronzo e con sette coppie, sulle dieci convocate, sul podio.

Il 27 settembre a Tarcento si apre la 2° edizione del Torneo delle Regioni. Questa volta ha la meglio il Veneto, a seguire Piemonte e Toscana.

Il 2008, sia in campo nazionale che internazionale, è stato un anno ricco di appuntamenti.

In campo nazionale vengono promossi dal Responsabile dei Kata due gruppi di raduni per la Nazionale, uno a marzo (Azzano X, Ostia e Brescia) e uno a giugno (Villanova di Pordenone, Ostia e Parma). La partecipazione a questi

raduni viene ampliata a più atleti e vengono convocati giudici nazionali ed internazionali e docenti federali per confrontare le varie esecuzioni e dare fattivi consigli agli atleti per migliorare la qualità dei Kata.

In campo internazionale l'evento clou dell'anno, tanto atteso e tanto agognato, grazie alla certosina e ferrea volontà del M° Capelletti – che nel frattempo entra nell'I.J.F., quale assistente particolare del Presidente della federazione mondiale – si avvera con la Coppa del Mondo di Kata che si disputa a Parigi il 22 e 23 novembre e che sarà preludio al 1° Campionato del Mondo nel 2009.

Un'altra importante pagina che entrerà nella storia del Judo sull'attività dei Kata è stata scritta e l'Italia ne è stata protagonista, come risultato di squadra seconda solo al Giappone nel medagliere della manifestazione. Nipponici in testa con quattro ori e un argento; un oro per la Romania e a seguire l'Italia con tre "pesanti" argenti e due quarti posti. Nei giorni immediatamente precedenti la gara, sempre a Parigi, si svolge il 1° Seminario I.J.F. per Giudici di Kata. Trentun ufficiali di gara acquisiscono la qualifica di giudice mondiale di Kata; ventuno sono europei e tra essi, due italiani, i nostri Giovanni Strazzeri e Giampiero Gobbi. Ma della cronaca della gara, come per altre, parleremo in seguito più dettagliatamente.

Poco prima della disputa della Coppa del Mondo, un altro evento di carattere internazionale viene organizzato dall'irrefrenabile M° Stefanel nel villaggio "Getur" di Lignano Sabbiadoro, con la collaborazione del Kuroki Tarcento, Sport Team Udine e Cus Venezia.

Il 1 novembre 2008 va in scena il "1° Torneo Internazionale di Kata E.J.U.". Germania, Austria, Slovenia, Belgio, Spagna e Portogallo sono le nazioni che, oltre all'Italia, scendono in campo. Stefanel convoca per l'occasione quindici

coppie italiane: alcune prime linee della Nazionale, ma soprattutto nuove coppie che erano state chiamate ai raduni tecnici della Nazionale per i loro piazzamenti ottenuti nel Campionato Italiano e nel Torneo delle Regioni. Nuovo successo sul medagliere con quattro ori, due argenti e tre bronzi.

A seguire, il 2 novembre viene organizzato un “Seminario Internazionale di Kata” con l’adesione di un centinaio di partecipanti italiani e stranieri. Docenti del Seminario il M° Pierluigi Comino, Daniele Mainenti e Andrea Faccioli. Il M° Comino, 7° dan, non a torto ritenuto uno dei massimi esperti di Kata in ambito continentale, analizza il Nage No Kata, il Katame No Kata e il Ju No Kata, mentre io e Andrea svisceriamo il Kodokan Goshin Jitsu e il Kime No Kata. Alla fine del Seminario riceviamo tutti e tre ampi consensi dai convenuti, specialmente gli stranieri.

Infine, sempre nel 2008, ho avuto l’onore di essere stato inviato dalla F.I.J.L.K.A.M. per due volte in terra d’Austria come docente federale per tenere due stage. A fine agosto, lo splendido paesaggio montano attorno alle rive dell’Ossiachersee ha fatto da cornice a una due giorni di Kodokan Goshin Jitsu per il team austriaco. Ai primi di ottobre, una inattesa abbondante nevicata mi ha accompagnato a Neukirchen am Grossvenediger per un analogo stage questa volta con la presenza, oltre degli austriaci, anche dei team tedeschi e svizzeri.

Come abbiamo visto da queste pagine, in ambito internazionale l’Italia ha mietuto sin da subito una serie di risultati più che incoraggianti e ciò grazie alle capacità e all’impegno di un manipolo di persone, tra cui gli atleti che compongono la Nazionale. Ma se guardiamo all’interno della squadra italiana, vediamo che parecchi componenti hanno raggiunto un’età “matura” e quindi adesso la Federazione deve avere un occhio di riguardo per i giovani,

considerando poi che altre nazioni stanno dimostrando interesse all'attività dei Kata e lo stanno facendo nel modo più corretto: stanno lavorando ed investendo sui giovani. L'iniziale gap a nostro favore si sta via, via riducendo. E' solo investendo sui giovani ed utilizzando l'esperienza acquisita dai veterani che potremo tenere il passo.

Dio ciò ne è ben conscio il Responsabile Nazionale, M° Stefanel, al quale va il merito di aver dotato la struttura italiana dei Kata, in questi pochi anni, di un'organizzazione che, possiamo ben dirlo, altri paesi ci invidiano. E' proprio grazie a questa organizzazione che sono arrivati i risultati. E' questa organizzazione che fa la differenza tra l'Italia e le altre nazioni europee.

Dal 2003 al 2008 possiamo sinteticamente riassumere con i seguenti numeri l'attività nazionale messa in campo dalla F.I.J.L.K.A.M.:

- già svolti ben 6 tra Gran Premi Nazionali e Campionati Italiani;
- 7 stage nazionali;
- 2 giudici mondiali;
- 3 giudici continentali;
- 25 giudici nazionali;
- 57 giudici regionali (più 15 fuori quadro perché docenti federali o assenti agli Stage Nazionali obbligatori);
- 25 docenti federali;
- 41 atleti che hanno già vestito la maglia azzurra in ambito internazionale;
- altri 14 atleti convocati ai raduni della Nazionale;
- 3 raduni della Nazionale.

Quattordici regioni italiane hanno partecipato ad oggi all'attività dei Kata. Ci si augura che ben presto anche Valle d'Aosta, Trentino Alto Adige, Calabria, Basilicata, Abruzzo e Molise si uniscano alle prime e inizino a presenziare alle competizioni.



i Maestri Stefano Stefanel e Franco Capelletti, i due artefici dello sviluppo delle competizioni di Kata in Italia e nel Mondo

Cronache di gara

Questo capitolo è dedicato alla cronaca di alcune competizioni internazionali di Kata alle quali ho avuto l'onore di partecipare, assieme ai miei compagni di Nazionale.

1° Campionato Europeo di Kata – Londra 4 novembre 2005

Nel corso del 4° stage nazionale di Kata svoltosi a Roma il 10 giugno, il Responsabile Nazionale per l'attività dei Kata, M° Stefano Stefanel, ha convocato i componenti della prima Nazionale Azzurra di Kata. Era nell'aria questa convocazione; in parecchi di noi c'era nervosismo e trepidazione, anche perchè non si sapevano i criteri che sarebbero stati adottati nella selezione, la prima.

Alla lettura dei nomi, soddisfazione per alcuni, delusione per altri. Comunque, le scelte effettuate verranno positivamente confermate dai risultati complessivamente avuti dai "primi Azzurri di Kata" a distanza di qualche mese, a Londra, nella cornice del "Triangle Leisure Centre" di Burgess Hill.

Una quindicina di giorni prima della partenza, effettuiamo un ritiro di una giornata a Lignano, per testare la preparazione complessiva delle coppie e darci reciproci suggerimenti. E' la prima volta che possiamo cimentarci su uno, al massimo due Kata. Stiamo cambiando mentalità. I compagni di squadra, per la prima volta, non vengono visti come avversari diretti.

Sappiamo che sulla carta, per tutti, siamo la nazione da battere, ma chi verrà?
Quale sarà la partecipazione? Il livello?

C'è ansia, voglia di sfida, concentrazione massima, anche perchè questa volta rappresentiamo l'Italia a pieno titolo; entreremo nella storia del Judo italiano come i componenti della prima Nazionale Italiana di Kata. Già questo è un risultato, ma non un traguardo...vogliamo tutti di più.

La convocazione di Roma decreta queste coppie: Mainenti/Faccioli nel Kodokan Goshin Jitsu, Volpi/Calderini nel Ju No Kata, i fratelli Grandi nel Nage No Kata, de Berardinis/Paniccià nel Kime No Kata e Paparello/Ripandelli nel Katame No Kata.



la prima Nazionale Italiana di Kata al Campionato Europeo di Londra 2005

Ci viene data la possibilità di presentarci per un altro Kata, ma cambiando i ruoli di tori ed uke. Inizialmente, io e il mio compagno Andrea Faccioli decidiamo anche per il Kime No Kata, ma alla vigilia della gara, preferiamo concentrarci su un solo Kata, quello per cui siamo stati convocati, il Kodokan Goshin Jitsu.

Sempre a Lignano si decide per un'altra variazione: Ripandelli e Paparello non si sentono pronti come coppia perchè non hanno potuto allenarsi abbastanza

assieme; Calderini allora viene messo a coprire il ruolo di tori nel Katame No Kata assieme a Ripandelli. Paparello a questo punto resterebbe fuori dai giochi, ma per non escluderlo ingiustamente e farlo comunque partecipare, il M° Stefanel gli farà da uke nel Nage No Kata.

“Spirito di squadra, preparazione, umiltà, entusiasmo, bravura, questi gli aggettivi che vengono in mente per descrivere la squadra italiana dominatrice del Campionato Europeo di Kata di Londra. La vittoria londinese corona cinque anni di lavoro della Fijlkam sui Kata, con direttive chiare, criteri trasparenti e giudici italiani confermati dall’Europa”. Così si è espresso il Responsabile dell’attività dei Kata e Consigliere Federale M° Stefano Stefanel nella rivista federale “Athlon 11/2005” della quale mi avvarrò anche per la cronaca della gara.

Nage No kata. 21 coppie al via quasi tutte under 30. I fratelli Alberto e Nicola Grandi eseguono in maniera impeccabile, ma sbagliano il primo passo del tomoe nage. Si qualificano per la fase finale col terzo risultato precedendo di soli due punti la coppia svizzera e venendo preceduti di due punti dalla coppia spagnola e da ben quattordici punti dalla coppia russa. In gara anche Elio Paparello con il Consigliere Federale Stefano Stefanel come uke, vista l’impossibilità per Nicola Ripandelli di fare due volte da uke. La loro esecuzione si ferma al 10° posto, condizionata dalla debole familiarità reciproca. La finale vede la coppia russa effettuare un Kata scolastico e senza grinta, mentre i fratelli Grandi vincono per un solo punto sugli spagnoli, con un’esecuzione senza sbavature. Un successo meritato, ma al cardiopalma. In questo Kata l’impressione è che i giovani abbiano ampi margini di miglioramento e che il

futuro del Nage No Kata sarà tutto per loro. Curiosità interessante è che le prime due coppie erano formate da fratelli.

Ju No Kata. *10 coppie al via, ma non c'è proprio storia. Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini dominano sia la prima fase (venti punti sulla seconda coppia), che la finale (sempre venti punti sulla seconda coppia). I due judoka laziali sono in assoluto la coppia che ha avuto meno penalità in tutti i Kata. I due vincitori del Gran Premio di Kata di Alghero 2005 si sono dimostrati ineccepibili. Erano favoriti e hanno vinto alla grande. Bella prova anche dell'altra coppia in gara, Roberto Paniccià e Giuseppe de Berardinis, condizionata però da una tensione eccessiva, che le ha vietato la finale per soli cinque punti. Comunque una gradissima prova italiana anche in questo Kata.*

Kodokan Goshin Jitsu. *10 coppie al via e gara eccezionale dei due veneti Daniele Mainenti e Andrea Faccioli. Secondi dietro agli spagnoli dopo la fase eliminatoria, in finale recuperano i trenta punti di distacco e li passano di dieci punti. Se Daniele Mainenti è stato capace di due prove maiuscole, chi ha dato il timbro alla vittoria è stato Andrea Faccioli; non sempre deciso negli attacchi nella fase eliminatoria, è stato perfetto in finale, dove ha attaccato tori come si deve fare nel Kodokan Goshin Jitsu. Tra i due un'intesa perfetta e la giusta soddisfazione per un lavoro che parte da lontano. La vittoria ha doppio valore perché la coppia spagnola era veramente forte.*

Katame No Kata. *13 coppie al via, ma divari stratosferici tra le coppie migliori e le peggiori. Maurizio Calderini e Nicola Ripandelli fanno una buona esecuzione, ma gli arbitri li penalizzano in alcune azioni in modo piuttosto netto. I due judoka laziali finiscono secondi. In finale sono nettamente i migliori, ma purtroppo non eseguono kuzure kami shiho gatame, un errore che vale 40 punti di penalità e*

la coppia si è dovuta accontentare solo del bronzo. Primi gli spagnoli e secondi i tedeschi.

Kime No Kata. *11 coppie al via e i nostri de Berardinis e Paniccià forti, preparati, ma sempre troppo tesi. Eseguono un buon Kime No Kata eccessivamente penalizzato dagli arbitri, ma entrano con il terzo posto in finale. L'esecuzione successiva è eccellente, ma non basta a superare due preparati e coreografici spagnoli, che prevalgono di cinque punti. Ma de Berardinis e Paniccià hanno i numeri per vincere il prossimo anno. Sono una grande coppia e conoscono i Kata come pochi. Una medaglia d'argento comunque che mostra l'altissima qualità del Kata italiano.*

I Kata sono il nostro miglior richiamo alla tradizione e il gran merito di aver organizzato questo evento va anche a Franco Capelletti, responsabile del settore tecnico ed educativo dell'Unione Europea. In poco più di un anno ha gestito l'attività così da costruire un sistema di valutazione accettato da tutti (anche dai francesi), qualificato gli arbitri di Kata in due sessioni (Roma 2004 e Parigi 2005), portando quindici nazioni alla prima gara! Coadiuvato in tutto il percorso dal M° Shoji Sugiyama e, fino alla vigilia, dal M° Pierluigi Comino (entrambi docenti federali fijklkam) Capelletti è riuscito a portare il Kata ad Est (soprattutto in Russia) e a coinvolgere in questa impresa tutta l'Unione Europea.....

Presenti al 1° Campionato Europeo di Kata in rappresentativa del Kodokan il M° Daigo (che nel gennaio successivo si vedrà attribuito il 10° dan) e il M° Murata (7° dan).

Ricapitolando, la prima Nazionale italiana di Kata ha dominato il Campionato Europeo con tre ori (nel Nage No Kata con i fratelli Alberto e Nicola Grandi, nel Ju No kata con Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini, nel Kodokan Goshin Jitsu con Daniele Mainenti e Andrea Faccioli), un argento (nel Kime No Kata con Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià) e un bronzo (nel Katame No Kata con Maurizio Calderini e Nicola Ripandelli).

Seconda per nazioni, dietro l'Italia, la cugina Spagna con due medaglie d'oro e due d'argento .

Giudici italiani in gara: Strazzeri, Gobbi.



Londra 2005 - le medaglie della Nazionale Italiana al 1° Campionato Europeo di Kata

2° Campionato Europeo di Kata – Torino 21 e 22 ottobre 2006

Tre ori, due argenti e un bronzo. Questo il bottino del 2° Campionato Europeo questa volta giocato in casa dall'Italia. Già da questa edizione cambia il regolamento e gli atleti possono presentarsi in un solo Kata. Ancora una volta è l'Italia che domina il medagliere, seguita, ancora una volta, dalla cugina Spagna. La Nazionale italiana si allarga con l'entrata di nuove coppie che hanno dimostrato il loro valore negli ultimi Campionati Italiani. Quindi dieci coppie italiane al via, due per ogni Kata; questa la formazione (a destra i nuovi entrati):

Nage No Kata:

Alberto e Nicola Grandi

Alessandro Furchi e Michele Battorti

Katame No Kata:

Elio Paparello e Nicola Ripandelli

Stefano Proietti e Stefano Di Lello

Ju No Kata:

Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini

Ilaria Sozzi e Marta Frittoli

Kime No Kata:

Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià

Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan

Kodokan Goshin Jitsu:

Daniele Mainenti e Andrea Faccioli

Antonio Tintori e Adriano Maiolino

Giudici italiani in gara:

Strazzeri, Erissini, Gobbi, Ferrante



Torino 2006 - il team azzurro al 2° Campionato Europeo di Kata

Anche qui, per la cronaca della gara, mi avvarrò dell'esauriente articolo scritto dall'amico Giorgio Sozzi sulla rivista federale "Athlon" del novembre 2006.

"Nel bello e funzionale Pala Ruffini a Torino si è svolto il 2° Campionato d'Europa di Kata indetto dall'Unione Europea Judo. Grande lo sforzo del Comitato Regionale Piemonte della Fijlkam per offrire all'importante manifestazione una cornice degna dell'avvenimento e Fabrizio Marchetti ha messo in gioco tutta la sua professionalità per dare un'immagine consona ad un Campionato d'Europa, dall'efficienza della macchina organizzativa – allestimento del palazzetto, trasporti, alberghi, ecc. - alla spettacolarità degli intermezzi.

L'apertura dei ginnasti che già si esibirono a "Torino Olimpica"; la performance musicale con il tenore che, dopo l'ospitale "O sole mio" ha sparato il "Vincerò" della Turandot; il maxi schermo che mandava in continuazione immagini moderne e antiche sui kata; l'esibizione dei bambini e, soprattutto, colpo di genio, la passerella del Samurai che indossava un'armatura originale di fine

'800 accompagnato dal cane Akita, sono stati un vero tocco di classe raramente incontrato nelle pur tante manifestazioni cui ho avuto la ventura di assistere.

Quindici i paesi intervenuti – il meglio del judo continentale – rappresentati da ottantadue coppie in gara nei cinque kata previsti dal regolamento hanno dato spessore a questa manifestazione destinata a crescere sempre di più.

Nelle fasi eliminatorie le coppie venivano valutate da cinque giudici e, al termine, le tre coppie con minor numero di penalità erano chiamate a disputare la finale.

Nage, Katame e Ju, erano i kata programmati nella giornata di sabato, mentre la domenica era riservata al Kime e al Goshin Jitsu.

Jean Luc Rougè, Franco Capelletti ed Envic Galea, rappresentavano l'Unione Europea; in cabina di regia, come già detto, Fabrizio Marchetti mentre ai giudici internazionali, quelli abilitati a Malta, coordinati dalla Commissione Europea – Shoji Sugiyama, Peter Martin, Mike Leigh – spettava la responsabilità delle valutazioni.

Apertura non senza sorprese nella giornata di sabato. Gli azzurri Alberto e Nicola Grandi, Campioni d'Europa a Londra 2005, nel girone eliminatorio del Nage No Kata finiscono al secondo posto in mezzo a due coppie spagnole.

Nel Ju No Kata, Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini, anch'essi oro a Londra lo scorso anno, malgrado una prova convincente e in linea con il loro standard sempre elevato vengono fermati solo al sesto posto e, dietro di loro, al settimo posto, i romeni Fleisz/Surla, argento europeo a Londra. Girone eliminatorio che vede al primo posto le spagnole Rodriguez/Martinez malgrado un pacchetto di fazzoletti caduto dal judogi sul tatami e, quasi ad ogni passaggio, schivato quando non allontanato col piede. Situazione tragicomica che però ha lasciato

insensibili i giudici... Al secondo posto i russi Surguchev/Savchenkov, già argento nel Nage No Kata a Londra 2005 ed ora in cerca dell'oro nel Ju No Kata e, al terzo, le debuttanti Ilaria Sozzi e Marta Frittoli con tutte e tre le coppie racchiuse in sole quattro penalità.

Nessun problema invece nel girone eliminatorio del Katame No Kata dove due coppie italiane – Elio Paparello/Nicola Ripandelli e Stefano Proietti/Stefano Di Lello – sono ai primi due posti mentre, distanziata, figura la coppia tedesca Thomas Agricola/Nils Neuwoehner che pure si era meritata l'argento a Londra 2005.



Stefano Proietti in azione su Stefano Di Lello – medaglia d'oro nel Katame No Kata a Torino 2006

Alle ore 16,00 in punto scende il buio nel PalaRuffini mentre si accendono i riflettori solo sul tatami centrale e, nell'assoluto silenzio delle circa mille persone presenti, inizia la finale del Katame No Kata che registra la prima sorpresa. Infatti, al termine delle tre esecuzioni, si ribalta la classifica del girone

eliminatorio relativamente alle prime due coppie: Proietti/Di Lello, grazie a tre penalità in meno, riescono a superare i favoriti Paparello/Ripandelli, ugualmente autori di una prova pregevole, e salgono sul podio per l'oro. Crollata invece la coppia tedesca dalle 129 penalità delle eliminatorie alle 166 della finale.



Ilaria Sozzi e Marta Frittoli in oro nel Ju No Kata a Torino 2006

Adesso tocca al Ju No Kata. Prime a salire Ilaria Sozzi e Marta Frittoli che, outsiders, non avendo nulla da perdere, esaltate dall'ambiente, si producono in un'interpretazione intensa e senza sbavature; a seguire la coppia russa Surguchev/Savchenkov, atleti precisi e "fisici", autori di una prova eccellente e, infine, tocca alla coppia iberica Rodriguez/Fernandez. E' tanta la pressione psicologica; l'atmosfera cupa – sono le cinque della sera, l'ora infausta cantata da Federico Garcia Lorca – il ricordo del fazzoletto perso (come Desdemona!), le aspettative del team spagnolo...Il sovraccarico di tensione manda in tilt Elena Rodriguez Martinez, tori, che sbaglia l'entrata, il saluto e via, in una esecuzione in salita col morale in discesa. Tardano i punteggi ad uscire sul tabellone

accrescendo la suspense e poi finalmente il verdetto: la coppia italiana con 67 penalità (erano 104 nelle eliminatorie) contro le 68 dei russi si aggiudica l'oro mentre le spagnole precipitano dalle 101 alle 134 penalità.

La terza finale, quella del Nage No Kata, dove la coppia Alberto e Nicola Grandi, seconda ad esibirsi, per due sole penalità sugli spagnoli Sanchez/Sierra riesce ad aggiudicarsi l'oro lasciando la terza coppia sempre spagnola, Raul e Roberto Camacho, già argento a Londra 2005, alla medaglia di bronzo. Una differenza, quella di due penalità, fra gli italiani e gli spagnoli, autori questi ultimi di una prova poco più che modesta, almeno a mio avviso, che francamente lascia perplessi sulle valutazioni arbitrali. Insomma, dopo il Ju No Kata e il Nage No Kata, ci sono due coincidenze che, secondo Poirot, diventano un indizio: quello di una certa aria filo spagnola che aleggia nei giudici.



altro oro per l'Italia con Alberto e Nicola Grandi nel Nage No Kata

La conferma si ha la domenica quando, sia nel Goshin Jitsu che nel Kime, arrivano alle finali di entrambi i kata due coppie spagnole ed una italiana.

Aprè il Kodokan Goshin Jitsu con la prima coppia spagnola. Gonzalez/Gomez, terza nelle eliminatorie che si produce in una buona esecuzione migliorando il punteggio da 136 a 115 penalità. Poi tocca a Daniele Mainenti e Andrea Faccioli, già oro a Londra, che realizzano una splendida interpretazione meritando applausi e consensi e riducendo le penalità delle eliminatorie da 93 a 82. Ma non è finita! Infatti gli spagnoli De Cima/Suarez, secondi a Londra dietro gli azzurri, eseguono una performance assolutamente apprezzabile ma, a giudizio dei più, non all'altezza, sia pur di poco, di quella degli italiani. Però la giuria è di parere diverso ed assegna agli iberici 74 penalità, otto in meno di quelle attribuite a Mainenti/Faccioli che resteranno, con qualche disappunto, all'argento!



solo argento a Torino 2006 per Daniele Mainenti e Andrea Faccioli

Si va a chiudere con il Kime No Kata, e la storia si ripete. Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià, terzi nelle eliminatorie e primi a salire nell'esibizione finale sono impeccabili nella loro esecuzione migliorando da 102 a 93 le penalità, ma i giudici vedono una migliore espressione nella coppia spagnola Blas Peres/Chung Seu, già vincitori davanti agli azzurri a Londra 2005, che con le loro 71 penalità vanno a scavalcare anche i compagni di squadra Verano/Gonzalez che pure erano usciti primi nel girone eliminatorio. "Solo" terzi gli azzurri che, ad avviso di chi scrive, non meritavano dieci penalità in più della coppia iberica seconda classificata.



bronzo a Torino 2006 per Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià nel Kime No Kata

E dunque il medagliere finale vede, come nello scorso anno, la lotta Italia/Spagna risolversi a favore degli azzurri che si impongono con tre ori, due argenti e un bronzo contro i due ori, due argenti e tre bronzi degli spagnoli. Ai

restanti tredici paesi le briciole: un argento alla Russia ed un bronzo alla Germania.

E gli altri italiani?

Bravissimi Giacomo De Cerce/Pierluca Padovan, quarti nel Kime No Kata proprio a ridosso delle prime tre coppie; quinti Antonio Tintori/Adriano Maiolino sulle venti coppie del Goshin Jitsu, in buona posizione, ma un po' lontani dalla qualificazione finale; sestì, come già ricordato, nel Ju No Kata, Volpi/Calderini vittime di un giudizio che ha destato perplessità; ottavo posto, infine, per Alessandro Furchi/Michele Battorti nel Nage No Kata che, con le venti coppie iscritte, assieme al Goshin Jitsu, vantava il maggior numero di concorrenti...

Anche in questa tornata, ospiti d'onore per il Kodokan il M° Daigo e il M° Murata, attenti osservatori.

82 coppie così suddivise:

- Nage No Kata 20 coppie
- Ju No Kata 14 coppie
- Katame No kata 13 coppie
- Kime No Kata 15 coppie
- Kodokan Goshin Jitsu 20 coppie

3° Campionato Europeo di Kata–Wuppertal 12 e 13 maggio 2007

E' l'11 maggio, ma nell'amena cittadina tedesca di Wuppertal sembra di essere in novembre. Atterriamo all'aeroporto di Dusseldorf in una tetra giornata che più che primaverile, sembrerebbe autunnale.

Una pioggia battente ci accompagna nel transfer per l'albergo messi a disposizione dall'organizzazione tedesca.

In terra germanica la scelta del Responsabile dei Kata, M° Stefano Stefanel, ricade su otto coppie:

Nage No Kata:

Alberto e Nicola Grandi

Ilenia Lombardo e Elena Cazzola

Katame No Kata:

Elio Paparello e Nicola Ripandelli

Stefano Proietti e Stefano Di Lello

Ju No Kata:

Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini

Ilaria Sozzi e Marta Frittoli

Kime No Kata:

Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià

Kodokan Goshin Jitsu:

Daniele Mainenti e Andrea Faccioli

Giudici italiani in gara:

Strazzeri, Gobbi, Vetturini.

Anche questa volta l'Italia risulta dominatrice sul resto d'Europa con quattro ori (Katame No Kata, Kodokan Goshin Jitsu e due nel Ju No Kata) e due argenti (Nage No Kata e Kime No Kata). Secondi gli iberici, rivali oramai di sempre con

due ori (Nage No Kata e Kime No Kata), due argenti (Katame No Kata e Kodokan Goshin Jitsu) e due bronzi (Ju No Kata e Nage No Kata). Agli altri paesi solo tre medaglie di bronzo andate rispettivamente a Russia, Belgio e Francia.



il team italiano al 3° Campionato Europeo di Kata

Ma veniamo alla cronaca di gara. Bello ed ospitale l'impianto universitario che ha accolto questa 3° edizione del Campionato Europeo di Kata. Tempi rispettati e buona organizzazione teutonica, ma niente a che vedere con "Torino 2006" dove, grazie alla genialità di Fabrizio Marchetti, si era consumato uno spettacolo che difficilmente si riscontra nelle normali competizioni, anche di elevato livello.

Sabato 12 maggio aprono i giochi il Nage No Kata, il Katame No Kata e il Ju No Kata.

Nel Nage No Kata 26 coppie al via, gli azzurri Alberto e Nicola Grandi, già Campioni Europei delle due passate edizioni, passano le eliminatorie al

secondo posto con 97 penalità; davanti a loro i fratelli ispanici Raul e Roberto Camacho Perez con 71 penalità e al terzo posto un'altra coppia spagnola Enrique Sanchez Caceres/Borja Sierra Montero con 121 penalità. Niente da fare invece per l'altra coppia azzurra, new entry, Ilenia Lombardo e Elena Cazzola che chiudono il loro Europeo con 159 penalità al 14° posto in classifica. Nella pur ottima esibizione di finale i nostri azzurri non riescono a scalare la posizione: oro per i fratelli Camacho con 69 penalità, argento per i fratelli Grandi con 75 penalità e bronzo per la coppia Sanchez/Sierra con 80 penalità. Amaro in bocca per la coppia azzurra che, dopo due anni, deve cedere lo scettro continentale agli spagnoli.



solo argento questa volta per i fratelli Grandi nel Nage No Kata

Nel Katame No Kata 15 coppie ai cancelletti di partenza. l'Italia ha in gara due coppie di valore. Stefano Proietti/Stefano Di Lello e Elio Paparello/Nicola Ripandelli, rispettivamente campioni e vicecampioni europei di Torino 2006. Sono le due coppie da battere. Ma ecco che nelle eliminatorie succede

l'imprevedibile. Mentre Paparello/Ripandelli chiudono le eliminatorie al secondo piazzamento con 85 penalità dietro alla coppia spagnola Juan Pedro Giocoechandia Huete/Roberto Villar Aguilera con 76 penalità , Proietti/Di Lello, pur esibendosi in una prova di tutto rispetto, vengono, a mio parere, penalizzati troppo dai giudici che assegnano loro 115 penalità, relegandoli al quarto posto in classifica. Al terzo posto si infila una coppia russa, Dmitry Morozov/Egor Klementiev con 107 penalità. Peccato per i nostri due "Stefani" l'Europeo di Wuppertal è finito. La finale vede carica e in gran forma la coppia azzurra che riesce a scavalcare la coppia ispanica e si aggiudica il meritato oro con 69 penalità. A seguire quindi gli spagnoli con 73 penalità e, a distanza, i russi con 102 penalità.



oro per Elio Paparello e Nicola Ripandelli nel Katame No Kata

11 le coppie del Ju No Kata. Per l'Italia due coppie in gara di tutto rispetto. Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini, oro a Londra 2005 e ingiustamente 6° a Torino 2006. Ilaria Sozzi e Marta Frittoli, oro a Torino 2006. Volpi e Calderini

devono rifarsi per la passata edizione e passano le eliminatorie, senza sbavature, al primo posto con 66 penalità; a seguire le sempre più brave Ilaria e Marta con 119 penalità e le spagnole (che questa volta i fazzoletti li hanno lasciati a bordo tatami) Elena Rodriguez Martinez/Amelia Fernandez Cabo con 143 penalità. La finale vede due ottime interpretazioni delle coppie azzurre che entrambe si attestano a 100 penalità, Le spagnole a debita distanza chiudono la finale con 139 penalità. Nelle competizioni di Kata non è previsto il parimerito. I commissari di gara quindi, in base al numero di penalità più alte, inizialmente danno la vittoria alla coppia Sozzi/Frittoli. Fatte le premiazioni, si accorgono dell'errore, si riunisce la commissione di gara che decide per il parimerito. Si rifanno le premiazioni con le due coppie italiane entrambe sul podio più alto, entrambe comunque con una meritata medaglia d'oro al collo.



i due ori per l'Italia nel Ju No Kata

La sera, si torna in albergo con tre medaglie d'oro e una d'argento.

Domenica 13 maggio la mattinata trascorre con le eliminatorie dei due ultimi Kata in programma: il Kime No Kata e il Goshin Jitsu.

Nel Kime No Kata 11 coppie al via. Passa nettamente le eliminatorie al primo posto in classifica la nostra coppia azzurra Giuseppe de Berardinis e Roberto Panicià, con 95 penalità e con una prova di assoluto valore. Inaspettatamente si infilano al secondo posto con 117 penalità i belgi Dirk De Maerteleire/Christophe Inghelbrecht; al terzo posto chiudono con un'esecuzione non lineare e con parecchie imprecisioni i già due volte Campioni Europei della specialità, gli spagnoli Fernando Blas Perez/Chan Chung Seu con 120 penalità.

Nel Kodokan Goshin Jitsu 14 coppie in azione. Gli azzurri Daniele Mainenti/Andrea Faccioli vogliono rifarsi per Torino 2006 e oggi sono in cerca di riconquistare l'oro. Accedono agevolmente alla finale con una esibizione lineare e decisa che li vede al primo posto con 80 penalità. Al secondo posto con 98 penalità una nuova coppia spagnola Jesus Verano/Maximo Gonzalez Verga, argento nel Kime No Kata a Torino 2006. Al terzo posto, nettamente staccata con 142 penalità, una coppia francese, Claude Jaume/Stephane Come.

Il pomeriggio si apre con le finali del Kime No Kata e più precisamente con gli spagnoli che questa volta si esibiscono in un Kata di tutto rispetto che fa loro ottenere 68 penalità. Segue la coppia belga che salta clamorosamente l'*ushiro dori* (40 penalità per ognuno dei tre giudici il cui punteggio viene considerato, fa 120), ma nel conteggio finale le penalità saranno solo 176; se togliamo le 120 penalità per la tecnica saltata, i belgi sarebbero passati in testa con 56 penalità dopo aver fornito una esecuzione apprezzabile, ma ben lontana da quella degli

spagnoli e, vedremo, ora anche degli italiani. Scende in campo la coppia azzurra de Berardinis/Paniccià. Ottima la loro prestazione che però non viene premiata come vorremmo, 78 le penalità per gli italiani che si debbono accontentare dell'argento. Oro per la coppia spagnola, bronzo per la coppia belga.



argento per Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià nel Kime No Kata

Chiude il Campionato la finale del Kodokan Goshin Jitsu. I francesi aprono i giochi, ma la loro esibizione non convince più di tanto, troppe le imperfezioni. I giudici assegneranno loro 147 penalità. Seguono gli spagnoli; buona nel complesso la loro prestazione, 98 le penalità segnate. Daniele e Andrea sanno che possono farcela. Ce la mettono tutta e la determinazione da loro ragione questa volta. 89 le penalità a loro riservate dai giudici. Si riprendono l'oro perso l'anno prima a Torino e sono di nuovo, per la seconda volta, Campioni Europei.



Daniele Mainenti e Andrea Faccioli si riprendono l'oro nel Goshin Jitsu

In questa edizione dei Campionati Europei, in qualità di supervisori per il Giappone di nuovo il M° Naoki Murata assieme al nuovo responsabile del Kodokan M° Saburo Matsushita.

4° Campionato Europeo di Kata – Malta 10 e 11 maggio 2008

Il 10 e 11 maggio siamo volati a Malta che ci ha accolto per i giorni di gara con piogge e forti raffiche di vento.

A Malta, la Nazionale Italiana si presenta per disputare il 4° Campionato Europeo.

Ancora una volta l'Italia risultata dominatrice sul resto dell'Europa e ancora una volta riesce a battere la cugina Spagna (in questa tornata in ranghi ridotti rispetto alle precedenti edizioni con una coppia per Kata) sul medagliere con tre ori, tre argenti e un bronzo (ben sette coppie italiane sulle dieci schierate si sono sapute aggiudicare una medaglia).

L'Italia, capitanata come sempre dal Consigliere Federale e Responsabile Nazionale per l'Attività dei Kata, M° Stefano Stefanel, si presenta ai cancellotti del via con dieci coppie, sei che gareggeranno il sabato e quattro la domenica.

Giudici italiani in gara: Strazzeri, Erissini, Ferrante.

Aprono i giochi del sabato il Ju (15 coppie), il Katame (15 coppie) e il Nage (24 coppie). La domenica sarà la volta del Kime (8 coppie) e del Goshin Jitsu (8 coppie).

Andrea Sozzi e Antonio De Fazio nel Nage No Kata, alla loro prima esperienza internazionale, si portano a casa un giusto e meritato 6° posto; hanno ampi spazi di miglioramento, ma hanno dimostrato che dallo scorso anno (cfr. Campionato Italiano 2007) i miglioramenti ci sono stati e quindi, se continueranno a lavorare con lo stesso impegno, potranno ottenere maggiori soddisfazioni.



il team italiano al 4° Campionato Europeo di Kata – Malta 2008

Nel Ju No Kata le due coppie italiane schierate: Ubaldo Volpi/Maurizio Calderini e Ilaria Sozzi/Marta Frittoli hanno riconfermato ancora una volta il loro netto dominio in questo Kata sul resto d'Europa, conquistando, rispettivamente, l'oro e l'argento. Ottima la superba prestazione di entrambi, ma, a mio avviso, se la coppia Volpi/Calderini ha interpretato il solito pulito, impeccabile Ju di sempre e al quale siamo puntualmente abituati, un plauso va indubbiamente alla coppia Sozzi/Frittoli che si è migliorata di molto rispetto alle precedenti edizioni, ottenendo il meritatissimo argento a soli 5 punti di distacco dai compagni/avversari di squadra, 514 contro 519 punti, su un Kata dove la perfezione è rappresentata da 540 punti.

Tre medaglie in soli quattro punti di differenza nel Katame No Kata: 501 punti all'oro, 499 punti all'argento e 497 punti al bronzo (anche qui la perfezione è rappresentata da un massimo di 540 punti). Ottima la prestazione delle due coppie italiane in gara, Elio Paparello/Nicola Ripandelli e Stefano Proietti/Stefano Di Lello che hanno portato in patria rispettivamente l'oro e l'argento. A seguire la coppia spagnola, risultata prima nelle fasi di

qualificazione, ma battuta da entrambe le coppie italiane nella finale. Il punteggio penso comunque evidenzi l'indiscusso valore di tutte e tre le coppie finaliste.

La terza coppia italiana in gara nel Katame è formata da Michele Battorti e Alessandro Furchi e relegata all'8° posto. Indubbiamente i friulani non hanno saputo dare un'interpretazione al pari delle loro qualità e del loro standing, ma, a mio avviso, qualche gradino in più avrebbero potuto meritarselo.

Il sabato sera si festeggiano i due ori e i due argenti acquisiti e riposti nel medagliere italiano, ma già la testa va all'indomani, agli avversari e in particolar modo agli iberici, che in tutte e tre le passate edizioni dell'Europeo, sia nel Kime, che nel Goshin Jitsu, sono sempre risultati primi o secondi e... poi ci pensa un simpatico giudice internazionale spagnolo a ricordarci che la sfida continua e che "il torero è sicuro di essere passato indenne dalla carica del toro, solo quando ne vedrà passare la coda...".

Per il sottoscritto e per gli altri compagni di squadra che l'indomani gareggeranno, si va nervosamente a letto con la speranza e la convinzione di cercare di fare bene e dare il massimo, così come lo hanno dato i compagni che li hanno preceduti.

Per gli altri, una notte non ancora del tutto tranquilla e il più delle volte insonne; c'è chi penserà al massimo risultato ottenuto e ne sarà appagato, ma continuerà a rigirarsi nervosamente tra le lenzuola faticando a trovare il giusto sonno. Chi, subito dietro ai primi, è comunque contento del risultato, ma "si rode le dita" per il podio più alto appena sfiorato. Chi, non ottenuta la medaglia, spera in una ulteriore possibilità che gli darà la Nazionale e si ripromette di far

meglio la volta successiva....se ci sarà...certo che ci sarà, l'onesto lavoro ripaga sempre.



ancora argento per Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià nel Kime No Kata

La domenica apre i giochi il Kime No Kata e la prima coppia che scende sul tatami maltese è proprio italiana; Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan. Ai due "puffi" (nomignolo scherzosamente affibbiato loro dai compagni di squadra) indubbiamente non va il fatto che debbano esibirsi per primi (i più di noi tutti non lo vorrebbe, meglio a metà o alla fine) e questo nervosismo, forse, non ha permesso loro la prestazione che avrebbero potuto dare; la coppia belga riesce a scalzarli dalla lotta per il podio distaccandoli di 10 punti che sembrano tanti, ma nella realtà sono pochi se si considera che questi 10 punti vanno suddivisi sul giudizio complessivo di tre giudici e che comunque i belgi si sono esibiti quasi alla fine delle fasi eliminatorie...andrà meglio alla prossima. Ora tocca a Peppe e Roberto, Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià, ma... purtroppo, come per tutte le passate edizioni, i nostri "grandi" del Kime No

Kata si debbono accontentare di un pur bellissimo secondo posto, dietro alla coppia antagonista di sempre, gli spagnoli Fernando Blas Perez e U Chang Chung Seu, unica coppia europea che per tutte e quattro le edizioni del Campionato Continentale ha saputo essere sempre sul gradino più alto del podio nel Kime No Kata... Ci proveremo alla prossima??? Certo che sì... Forza ragazzi!!!



ancora un oro per Daniele Mainenti e Andrea Faccioli nel Goshin Jitsu

Arriviamo al Kodokan Goshin Jitsu. In gara due coppie italiane: Daniele Mainenti/Andrea Faccioli (che debbono difendere il titolo continentale 2007) e Marika Sato/Alfredo Sacilotto (alla loro seconda esperienza in maglia azzurra, ma alla prima in un Campionato Europeo).

Daniele e Andrea hanno davanti a loro come antagonisti la coppia iberica e la coppia francese, rispettivamente classificatesi al secondo e al terzo posto nella passata edizione. Se con la coppia francese i punti di distacco erano parecchi,

con la coppia spagnola Jesus Verano e Maximo Gonzales Verga, il podio del Goshin Jitsu a Wuppertal, edizione 2007, era stato vinto dai veneziani per soli 9 punti di distacco.

Nella fase eliminatoria, netta la supremazia di Daniele e Andrea sui diretti avversari iberici con un distacco di ben 31 punti. Ma il "miracolo italiano" lo ha fatto in questo caso l'altra coppia italiana, Marika Sato e Alfredo Sacilotto che, sempre nelle eliminatorie, è riuscita a relegare i transalpini al 4^o posto, distaccandoli di ben 21 punti e insidiando gli spagnoli a sole 13 lunghezze.

Gioia di tutto il team italiano in questa fase eliminatoria, anche perchè, forse un po' inaspettatamente, le medaglie saranno due.

Nella finale, aprono i giochi Marika e Alfredo. I due coniugi friulani, forse già appagati dell'inaspettato risultato, non mettono la quinta marcia "accontentandosi" del bronzo.

Seguono gli spagnoli con un'esecuzione egregia, non particolarmente esilarante, anzi la potremmo definire nervosa e più imprecisa rispetto alle eliminatorie... alla portata di Daniele e Andrea. I veneziani ce la mettono tutta; le tecniche scivolano una dietro l'altra e... il verdetto finale non lascia esitazioni o perplessità: 690 punti (sui 720 massimi previsti) per Daniele e Andrea, a seguire gli spagnoli a 636 punti (con ben 54 punti di distacco dai primi) e, per concludere, l'altra coppia italiana Marika Sato e Alfredo Sacilotto a 618 punti. Per Daniele e Andrea è il terzo titolo continentale conquistato (Londra 2005, Wuppertal 2007 e Malta 2008), "solo" argento a Torino 2006.

Questo è il momento magico per un atleta, il momento degli abbracci, dei baci e dei complimenti reciproci, con i compagni della Nazionale, con i parenti, con il mio vecchio Maestro Franco che ci ha sempre accompagnato fin dalla prima edizione di Londra 2005, con gli amici italiani appassionati di Kata che ci hanno seguito anche in questa lunga trasferta (un particolare ringraziamento al Maestro Gavino e alla nipote Monica Piredda, ai fratelli Diego e Enrico Tommasi, al vecchio ed emozionatissimo Maestro di Elio Paparello) e, non ultimi, con gli avversari che sportivamente accettano la sconfitta... ma solo per questa tornata...la prossima è tutta da giocare... noi però ci saremo e...ce la giocheremo di nuovo tutta...



il M° Stefanel con le due coppie friulane (Furchi/Battorti e Sato/Sacilotto) al Campionato Europeo di Malta 2008

Parallelamente al 4^a Campionato Europeo di Kata, quest'anno a Malta si è svolta la prima edizione della European Judo Show Cap, voluta fortemente dai

francesi, che si presentavano con due squadre. Il team italiano ha accettato "goliardicamente" all'ultimo la sfida, scendendo in materassina la domenica con Sozzi, De Fazio, Proietti, Di Lello, Paparello e Battorti. Genuina l'improvvisata esibizione italiana (preparata a tavolino il sabato sera davanti a una birra e a un paio di risate) e che, comunque, sia nell'eliminataria, che nella finale, ha mantenuto il secondo posto in classifica. Al primo posto da evidenziare uno spettacolare e ben preparato trio transalpino (Campione di Francia nella specialità)... Chissà se...



Oro anche per Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini nel Ju No Kata a Malta 2008

1° Coppa del Mondo di Kata – Parigi 22 e 23 novembre 2008

Alla vigilia: Il 22 e i 23 novembre 2008 si disputa a Parigi la "Coppa del Mondo di Kata". E' un evento storico per il movimento dei Kata al quale ha lavorato alacramente il nostro M° Franco Capelletti (9° dan) per la sua carica in seno alla Federazione Mondiale. La Coppa del Mondo sarà il preludio per il 1° Campionato del Mondo di Kata già programmato nel 2009 a Madrid.



**il team italiano alla 1° Coppa del Mondo di Kata
Parigi 22 e 23 novembre 2008**

La Nazionale Italiana si presenta ai cancellotti di partenza con 7 coppie: due nel Ju No Kata, due nel Katame No Kata ed una negli altri tre Kata da competizione. Tutti noi abbiamo la possibilità di fare medaglia, ma è un'incognita il risultato che potremo ottenere, anche perchè non abbiamo avuto modo di testare le coppie in gara che si presenteranno a difendere i colori degli altri continenti e, cosa non da poco, non conosciamo ancora il metro valutativo che applicheranno i giudici convocati alla manifestazione (per l'Italia Giovanni Strazzeri e Giampiero Gobbi) . Ci presentiamo all'appuntamento mondiale con la consapevolezza di voler dare del nostro meglio, forti tutti dei risultati ottenuti

in ambito continentale in questi anni (sei delle sette coppie italiane hanno conquistato almeno un titolo europeo e la settima coppia nei quattro Campionati Europei disputati ha sempre portato a casa una medaglia), ma anche con l'umiltà di accettare il verdetto, qualunque esso sia. Il nostro obiettivo alla vigilia, non lo nascondiamo, è cercare la medaglia, ma prima di tutto cercare di mostrare il meglio del grosso lavoro svolto in pochi anni dall'Italia nel pianeta Kata. In questa ennesima avventura ci accompagnerà il nostro Responsabile Nazionale dei Kata e Consigliere Federale, M° Stefano Stefanel, altro personaggio al quale l'Italia deve dire grazie, perchè in pochi anni con il suo spirito organizzativo ha saputo creare dal niente una struttura sui Kata (gare, campionati, atleti, docenti federali e giudici) che altre nazioni ci invidiano. Un "in culo alla balena" a tutti quanti...



Parigi 2008 il M° Stefanel con i due neogiudici mondiali Strazzeri e Gobbi

I numeri dichiarati alla vigilia dal Comitato Organizzatore sono confortanti e prospettano una gara agonisticamente interessante e tutta da giocare:

22 paesi in rappresentanza dei 5 continenti

200 atleti iscritti

30 giudici internazionali

13 paesi europei: Germania, Austria, Belgio, Spagna, Finlandia, Francia, Gran Bretagna, Italia, Norvegia, Paesi Bassi, Portogallo, Svezia e Svizzera

3 paesi asiatici: Giappone, Iran e Siria

1 paese africano: Sudafrica

3 paesi americani: Usa, Canada e Colombia

2 paesi oceanici: Australia e Nuova Zelanda

Di ritorno da Parigi si tirano le somme: Un'altra importante pagina che entrerà nella storia del Judo sull'attività dei Kata è stata scritta e l'Italia ne è stata protagonista.

Come dai pronostici della vigilia, il Giappone ne è stato primo protagonista assoluto schierando 5 coppie di valore che hanno saputo aggiudicarsi 4 ori e un argento. Senza nulla togliere alle loro ottime prestazioni, posso solo dire che forse i giudizi sono stati un po' troppo filo giapponesi, non tanto nella graduatoria finale, quanto nel distacco sulle valutazioni date per i primi (loro) ed i secondi (gli altri).

Venerdì 21 novembre, Parigi ci accoglie con il suo tipico clima novembrino, ma non siamo in grado di apprezzare il fascino della città perchè tutti quanti ci precipitiamo ad ispezionare il luogo di gara, il mastodontico "Istitute du Judo", tempio del Judo transalpino. Lì assistiamo alla suddivisione delle poule e ai sorteggi con il nostro Cataldo D'Arcangelo alla regia.

Per la Coppa del Mondo, viene applicato un nuovo regolamento che vede le coppie suddivise prima in due poule (che potranno essere valutate da giudici anche diversi), con le prime tre coppie di ogni poule che avranno diritto a contendersi le tre pesanti medaglie in palio, dopo aver azzerato i punteggi delle eliminatorie.



Sensei Komata con il M° Franco Capelletti e Cataldo D'Arcangelo

Sabato 22 novembre inizia la nuova avventura.

In programma il Nage No Kata (18 coppie) e il Katame No Kata (16 coppie), dove l'Italia schiera i Fratelli Grandi nel primo e due coppie, Proietti/Di Lello e Ripandelli/Paparello, nel secondo Kata.

Nicola Grandi, l'uke della nostra coppia nel Nage No Kata, accusa sin dal riscaldamento pre-gara dei forti dolori alla schiena. E' indubbiamente il Kata più duro, dove uke deve cadere su ben trenta violente proiezioni e la cosa non fa presagire nulla di buono.

Nicola tiene stoicamente testa al dolore alla schiena. "Sopporta" tutta l'esecuzione del Kata, ma lo si vede soffrire, lo si vede contratto, non è il suo solito Kata al quale ci ha abituato. Finita l'esecuzione, esce e si accascia a terra tra spasmi di dolore e di nervosismo che fanno intervenire il medico di gara, il quale, dopo averlo soccorso, decreta per lui la fine della Coppa del Mondo. Peccato, perchè i fratelli Grandi, nonostante la non solita prestazione, si erano aggiudicati il passaggio alle finali, arrivando secondi della loro poule e avrebbero di certo potuto aggiudicarsi una pesante medaglia nella finale, tanto più che in questo Kata i nipponici avevano presentato una coppia non di certo strabiliante e l'oro è stato vinto dalla coppia rumena, bella, plastica da vedere, ma molto si potrebbe dire sulla sostanza della loro esecuzione.

Si passa al Katame No Kata, dove entrambe le nostre coppie in gara, Stefano Proietti/Stefano Di Lello e Elio Paparello/Nicola Ripandelli, convincono con le loro esecuzioni di eliminataria sia noi, che i giudici, che li premiano entrambi con il secondo posto nel girone di eliminataria, lanciandoli a contendersi le medaglie della finale.

Bravissima la coppia giapponese, a mio parere il più bel Kata della gara, con un uke che è stato grande e ha saputo fare la differenza. A 18,99 punti di distacco i nostri due "Stefani" (Proietti e Di Lello), con una esecuzione fluida e dinamica, si aggiudicano il primo argento per l'Italia. Con 9 punti più sotto, la forte Spagna si porta a casa il bronzo e a "soli" 99 centesimi di punto segue l'altra nostra coppia in gara, Elio Paparello e Nicola Ripandelli, che, questa volta, si sono dovuti accontentare del quarto posto in classifica. 99 centesimi di punto sono un non nulla, un niente. E' comunque un quarto posto pesante e di valore,

che ci fa dire che in questo Kata abbiamo, anche a livello mondiale, due grandi coppie che sanno e sapranno dire la loro nelle competizioni che contano.



Un quarto posto di valore nel Katame No Kata per Elio Paparello e Nicola Ripandelli alla Coppa del Mondo

Si torna in albergo con la soddisfazione della medaglia d'argento conquistata e con il rimpianto delle altre due sfiorate, ma anche questo fa parte del gioco. La sera, a cena, il clima è comunque abbastanza disteso, si ride e si scherza, anche se qualcuno di noi già pensa all'indomani, a come andrà la sua gara...

Domenica 23 novembre, Parigi ci sveglia con una giornata tetra, fredda ed una pioggerellina insistente, che poi si trasformerà ben presto in fiocchi di neve. Sembra quasi di essere in Padania, alta o bassa che sia. E sarà proprio l'alta e la bassa Padania che regaleranno oggi all'Italia ancora due medaglie.

17 le coppie in gara per il Ju No Kata, 13 coppie sia per il Kime No Kata che per il Goshin Jitsu.

Prima a scendere in campo oggi è la coppia Daniele Mainenti/Andrea Faccioli nel Kodokan Goshin Jitsu. La loro poule sulla carta li vede favoriti perchè i nipponici e gli spagnoli (quest'ultimi rivali di più Campionati Europei) sono nell'altro girone. E dalla carta passano facilmente ai fatti con un primo posto nel girone di accesso alla finale.

Nel Ju No Kata le "piccole basse padane", Ilaria Sozzi/Marta Frittoli, infilano un ottimo secondo piazzamento nel girone di eliminazione, solo dietro alla forte coppia giapponese. La coppia Ubaldo Volpi/Maurizio Calderini esegue un ottimo Kata che già però fin dalle eliminatorie non viene premiato come, a mio parere, dovrebbe. Accedono anch'essi alla finale, ma al terzo posto dietro, rispettivamente, alla coppia spagnola e a quella tedesca.

Nel Kime No Kata accade quello che ogni atleta di Kata non vorrebbe mai accadesse. La coppia Giuseppe de Berardinis/Roberto Paniccià comincia la propria sfida. Scende in campo determinata e quello che fa vedere sin dalle prime tecniche, è un'esecuzione fluida e decisa che li può di certo portare alla finale e alla conquista di una medaglia. Ma accade l'irreparabile. Roberto, nella posizione idori, finisce yoko uchi e si alza, ma... non gira dietro a Giuseppe per attaccare in ushiro dori... si gira su se stesso e va a prendere il tanto per eseguire tsuki komi... L'espressione di "Peppe" cambia. Rimane sconcertato mentre vede il proprio compagno tornare alle armi... Peccato... Si sa che anche questo può succedere, ma mai si vorrebbe succedesse...

Il pomeriggio si apre con le finali. In gara ancora tre coppie italiane... tutte e tre hanno la possibilità e le qualità per conquistare una medaglia.

Per primo parte il Kime No kata, dove l'Italia, qui, non può dire la sua... mentre assistiamo alle esecuzioni di finale, la nostra mente torna all'eliminazione di "Peppe" e Roberto... Peccato... sul podio ci sarebbero potuti stare...

Segue il Ju No Kata. Iniziano le danze Ubaldo e Maurizio, terzi nel loro girone, ma sesti nell'esecuzione delle finali. Debbono recuperare parecchie posizioni. La loro esecuzione è, come al solito, perfetta. A posteriori riusciranno a scalare due posizioni attestandosi al quarto posto, a un solo punto di distacco dalla coppia tedesca, a mio parere comunque non all'altezza dei laziali. Ma nel nostro sport, in questa specialità, non dobbiamo, non possiamo recriminare più di tanto... il giudizio è insindacabile e inappellabile. Se non accettiamo questo, meglio non cimentarsi nelle gare di Kata.



**quarto posto anche per i laziali Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini
nel Ju No Kata a Parigi**

E' la volta delle "piccole". Ilaria e Marta hanno già dimostrato più volte di essere all'altezza della situazione. Personalmente posso solo dire che, anno dopo

anno, certosamente, sono migliorate e su qualche particolare, tassello dopo tassello, continuano a migliorare. Segno questo che non si è mai finito di imparare e chi ha l'umiltà e il coraggio di voler continuare a crescere, col tempo, migliora. Ilaria e Marta si aggiudicano una meritatissima medaglia d'argento, con 33 punti di distacco dalla pur fortissima coppia nipponica... rispettivamente 7 e 8 punti dalla medaglia di bronzo tedesca e dai nostri Ubaldo e Maurizio al quarto posto. 33 punti... mi sembrano un po' troppi su dei Kata ad un livello altissimo, quali quelli a cui abbiamo assistito oggi. E qui torno all'inizio, a quanto dico dei giudizi un po' troppo filo giapponesi, ma col tempo, oltre a noi, anche i giudici miglioreranno e non saranno "condizionati" dai nipponici. Non parlo tanto dei giudici asiatici...quanto degli europei...

Chiude la manifestazione la finale del Kodokan Goshin Jitsu. Daniele e Andrea, in base ai gironi eliminatori, eseguiranno il loro Kata per penultimi, a seguire i giapponesi. Le esecuzioni di U.s.a. e Canada non destano preoccupazione. Nemmeno Portogallo e Spagna, anche se debbo dire che la coppia portoghese è notevolmente migliorata, forse grazie proprio ai consigli appresi nello Stage Internazionale che abbiamo organizzato in Italia, a Lignano, il giorno seguente al 1° Torneo Internazionale Eju serie "A". Negli ultimi venti giorni i portoghesi hanno lavorato sodo e, a mio parere, non hanno nulla da imparare dalla coppia spagnola che comunque li distacca di 14 punti.

Tocca a noi e ai giapponesi... Sinceramente non mi posso recriminare niente. Noi abbiamo dato il massimo. Avremmo potuto eseguire un Kata più di contenimento e ci saremmo comunque portati a casa la medaglia d'argento. Volevamo non accontentarci dell'argento e abbiamo voluto rischiare per cercare la medaglia più pesante. Ottima anche la prestazione della coppia nipponica

(anche se debbo dire che, vedendo e rivedendo i filmati della gara, su alcuni particolari tecnici avrei molto da ridire... su altri invece ci sarà da studiare). Oro per il Giappone, argento per l'Italia e bronzo per la Spagna. Anche qui alla Coppa del Mondo abbiamo distaccato sensibilmente gli iberici (38 punti oggi, 54 punti ai Campionati Europei). 33 punti sono invece il distacco che è stato decretato dai giudici tra noi e i giapponesi. 33 punti proprio come nella finale del Ju No Kata. Idem quanto detto più sopra...



**argento per Daniele Mainenti e Andrea Faccioli
alla Coppa del Mondo 2008**

Le premiazioni... Altri due podi su tre dove l'Italia fa salire i propri atleti. Abbracci, saluti, foto ricordo e poi via in albergo per una doccia ristoratrice. La sera a cena ci ritroviamo tutti a tavola davanti ad una costata (stranamente presa proprio da tutti...spirito di squadra a tavola...). Si ride e si scherza... strappiamo qualche sorriso anche a "Peppe". Una passeggiata notturna fino a "Notre Dame" è tutto quello che abbiamo potuto strappare alla Parigi di questo

fine settimana. Poi in albergo ancora abbracci, saluti, baci, arrivederci alla prossima... L'indomani partiremo ad orari diversi... Anche questa è fatta!!!

Il M° Stefano Stefanel, nostro Capodelegazione a questa Coppa del Mondo, aveva testualmente dichiarato (cfr. Athlon luglio/agosto 2008): "non mi faccio illusioni, a Parigi tornare a casa con due medaglie significa aver fatto una grande gara". L'obiettivo è stato raggiunto e superato. La nostra gara l'abbiamo fatta e comunque, anche questa volta, alla grande. Anzi, abbiamo dimostrato che, magari con un po' di fortuna in più, avremmo potuto arricchire il nostro medagliere.



le tre coppie italiane in argento alla Coppa del Mondo

Bellissima ed emozionante esperienza che va a chiudere l'attività dei Kata del 2008. Il 2009, prossimo alle porte, ci aspetta con Madrid e con il 1° Campionato del Mondo I.J.F.. Oggi, a livello mondiale sono stati serviti gli "antipasti". I "primi" saranno serviti a Madrid. Abbiamo un anno di tempo. Non lo sprecheremo. Vedremo, in Spagna, se le coppie giapponesi saranno le

stesse... Vedremo come si prepareranno tutti gli altri nostri avversari... Abbiamo visto un forte Giappone, forte ma non divino, non irraggiungibile... Sta a noi tutti fare buon frutto di questa esperienza e dobbiamo tutti avere la consapevolezza, l'umiltà e la voglia di voler migliorare. Abbiamo dato tanto, ma tant'altro ancora possiamo dare.



Daniele Mainenti e Andrea Faccioli con il loro maestro Franco De Carli alla Coppa del Mondo di Parigi



Giorgio Sozzi con la figlia Ilaria e Marta Frittoli alla Coppa del Mondo di Parigi

Introduzione storica ai Kata

Tutte le arti marziali orientali prevedono nei loro metodi di allenamento esercizi di “forma”.

Sono, nella sostanza, il voler tramandare, di generazione in generazione, gesti immutati nel tempo che vogliono sancire alcuni principi guida dell'arte marziale stessa.

In Giappone questi esercizi di “forma” vengono chiamati Kata.

Quindi, ogni arte marziale giapponese ha classificato e codificato alcune tecniche con una loro sequenza prestabilita, che si leghino tra loro e permettano di eseguire un unico esercizio continuo, di una determinata durata di tempo, atto a dimostrare un principio e/o un tema dell'arte marziale stessa.

Parallelamente a questi esercizi di “forma”, ogni scuola ha degli esercizi di “non forma” o più comunemente detti di “combattimento libero”.

Con lo studio della “forma” si allena l'essenza dell'arte marziale, nel “combattimento libero” la si mette in pratica.

Nel Judo i Kata vengono definiti la grammatica, il randori, e lo shiai in seguito, sono il componimento libero.

Tutte le scuole di arti marziali di un tempo includevano nei loro metodi di apprendimento lo studio della forma abbinata alla pratica libera.

Anche Jigoro Kano, il fondatore del Judo, dopo aver studiato e praticato presso diverse scuole di Ju Jutsu del tempo, fonda la propria scuola chiamandola “Judo Kodokan”.

Subito crea per la propria scuola i primi Kata, dei quali, citiamo ora i più conosciuti:

- Il **Nage No Kata**, ovvero il Kata delle tecniche di proiezione.
- Il **Katame No Kata**, ovvero il Kata delle tecniche di controllo. Questi due Kata prendono assieme anche il nome di Randori No Kata.
- Il **Kime No Kata**, il Kata della decisione. Inizialmente esso veniva chiamato “Shobu Ho No Kata” o “Shinken Shobu No Kata”, Kata del combattimento reale e le tecniche erano inferiori alle attuali venti.
- Il **Ju No Kata**, ovvero il Kata della cedevolezza, inizialmente le tecniche era dieci e veniva chiamato “Taiso No Kata”, il Kata della ginnastica. La sua particolarità, rispetto ad altri Kata, è che esso si può eseguire in qualsiasi posto, con qualsiasi vestito, in qualunque momento.
- Il **Koshiki No Kata**, il Kata delle cose antiche, inizialmente conosciuto anche come Kito Ryu No Kata, il Kata della scuola di Kito, una delle più famose scuole dell'epoca e dalla quale Jigoro Kano ha attinto molto per creare il suo “Judo Kodokan”. Egli, nella sua giovinezza, aveva a lungo proficuamente studiato presso questa scuola, la Kito-Ryu. Più tardi, fondato il “Kodokan”, Kano volle conservare questo Kata perché lo riteneva il più rappresentativo delle lontane origini del Judo, delle tecniche secolari del “Kumiuchi” (il tipo di combattimento usato dai guerrieri indossanti le pesanti armature feudali Yoroï) e come il più caratteristico dello spirito e della tradizione marziale del Giappone.
- L'**Itsutsu No Kata**, il kata dei cinque principi, fu incluso da Jigoro Kano nei Kata del Kodokan attorno al 1887. Le cinque tecniche che compongono questo Kata non hanno un nome. Si dice che questo Kata sia stato preso dalla scuola di

Jujitsu Tenshin Shinyoryu (dove le cinque tecniche hanno ognuna un nome).
Per certo si sa che questa scuola ha un suo Istutsu No Kata.

Attualmente, di questi Kata, solo i primi quattro (Nage No Kata, Katame No Kata, Kime No Kata e Ju No Kata) assieme al Kodokan Goshin Jitsu (ideato ben dopo la morte di Jigoro Kano e più precisamente nel 1956) sono oggetto di competizioni ufficiali della Federazione Internazionale.



**la presentazione delle Nazioni partecipanti
al 2° Campionato Europeo di Kata – Torino 2006**

Omote e Ura

Prima di passare in rassegna i più comuni Kata di Judo, vorrei soffermarmi su due concetti basilari per lo studio delle arti marziali, del Judo e del Kata: “omote” e “ura”.

Letteralmente “omote” significa tutto ciò che sta fuori, il di fronte, l'esterno; “ura” significa ciò che sta dentro, il retro, l'interno.

Questi due concetti, in Giappone, vengono applicati non solo nello studio delle arti marziali, ma più in generale potremmo affermare in tutto ciò che comporta studio, applicazione.

Se analizziamo la cerimonia del tè (Chanoyu), indubbiamente il suo “omote” è facilmente individuabile nell'appagamento della sete, magari anche nei puliti e calcolati movimenti di tutta la cerimonia. L'“ura” invece, va trovato più a fondo, va trovato nel significato e nella dimensione che il Chanoyu vuole esprimere:

- “wa”, l'armonia tra gli ospiti ed il padrone di casa, tra gli oggetti, i suoni e tutto ciò che esiste;
- “kei”, rispetto, attenzione per tutto e per tutti, sia per le persone, che per gli oggetti;
- “sei”, purezza di tutte le cose materiali (riferendosi alla casa, alla persona, agli oggetti), ma anche alle cose immateriali (purezza dello spirito).
- “jaku”, tranquillità, serenità dello spirito e distensione.

Detto questo, si capisce che si può più facilmente imparare l'“omote” delle arti marziali. L'“ura” è più difficile da comprendere. È difficile trasmetterlo ai propri

allievi. Lo si comprenderà solo col tempo e non è detto che tutti possano arrivare a comprenderlo.

Anche il Judo ha un suo “omote” e un suo “ura”.

Ogni Kata di Judo ha un suo “omote” e un suo “ura”. Ogni Kata di Judo vuol dimostrare un principio su cui si basa la nostra arte marziale. Il comprendere il principio del Kata che si sta studiando e il cercare di applicarlo in ogni fase dell’allenamento, ci porta a conoscere l’”omote” del Kata e, con il passare del tempo, forse, ci aprirà la via per comprenderne il suo “ura”.



**Campionato Europeo di Torino 2006
i Maestri Daigo (10° dan) e Sugiyama (8° dan)**

Il Nage No Kata

Il Nage No Kata (forma delle tecniche di proiezione) racchiude i principi fondamentali che regolano le tecniche di attacco e di difesa del Judo praticato in posizione eretta (Tachi waza), degli spostamenti (Shintai) e dei movimenti rotanti del corpo (Taisabaki).

Attraverso il perfezionamento di questo Kata ci si addentra nello studio delle prese (Kumi kata), degli squilibri (Kuzushi), dei movimenti propedeutici all'entrata (Tsukuri) e delle cadute (Ukemi) e si approfondiscono principi come "prendere l'iniziativa" (Sen), "anticipare l'iniziativa" (Sen no sen) e "posticipare l'iniziativa" - *contrattacco* - (Go no sen).

Il Nage No Kata costituisce con il Katame No Kata il "randori no kata" ed è composto da 15 tecniche che vengono eseguite su entrambi i lati, proprio per dimostrare che il nage-waza richieda la pratica ambidestra per lo sviluppo armonico del corpo.

E' stato il Kata che forse è stato oggetto di maggiori e diverse interpretazioni.

Il principio di questo Kata è quello di dimostrare l'applicazione delle tecniche di proiezione con uke che prende sempre l'iniziativa, tori che assorbe l'attacco, porta a sua volta uke in posizione di squilibrio ed applica la tecnica.

Esemplificando, andiamo ad analizzare la prima tecnica di questo Kata, "uki otoshi".

Uke prende l'iniziativa effettuando la presa e spingendo all'indietro tori con un suo primo passo (*tsugi ashi*).

Tori assorbe l'attacco di uke indietreggiando col primo passo.

Ora, seguendo l'iniziale direzione di squilibrio imposta da uke, tori inizia il proprio contrattacco prendendo l'iniziativa e ricercando a sua volta la preparazione dello squilibrio ottimale di uke sul secondo passo. In questa fase è tori che prende l'iniziativa (kuzushi) e uke che subisce.

Col terzo passo tori accentua lo squilibrio e porta a fondo la tecnica di proiezione (tsukuri e kake). Uke non è passivo, tanto che il suo terzo passo è un attimo più corto come per contrastare la direzione di squilibrio di tori.

Sinteticamente, questo intersecarsi dei compiti (primo passo uke prende l'iniziativa, secondo passo subisce e terzo cerca di contrastare) sta alla base dell'esecuzione di questo Kata.

Suddivisione tecnica del Nage no Kata:

Gruppo I : *Te Waza – tecniche di braccia*

Uki Otoshi

Kata Seoi

Kata Guruma

Gruppo II : *Koshi Waza – tecniche d'anca*

Uki Goshi

Harai Goshi

Tsurikomi Goshi

Gruppo III : *Ashi Waza – tecniche di gamba*

Okuri Ashi Barai

Sasae Tsurikomi Ashi

Uchi Mata

Gruppo IV : *Ma Sutemi Waza- tecniche di sacrificio sul dorso*

Tomoe Nage

Ura Nage

Sumi Gaeshi

Gruppo V : *Yoko Sutemi Waza – tecniche di sacrificio sul fianco*

Yoko Gake

Yoko Guruma

Uki Waza



Il M° Pierluigi Comino spiega il Nage No Kata al Seminario Internazionale di Lignano 2008, uke Alberto Grandi

Il Katame No Kata

Insieme al Nage No Kata, il Katame No Kata (la forma delle tecniche di controllo) costituisce il randori no kata. Esso fu ideato dal fondatore, Jigoro Kano tra i primi Kata della propria scuola.

I suoi movimenti costituiscono le regole degli attacchi e delle difese nella lotta a terra.

Il ritmo di questo Kata è abbastanza lento negli spostamenti di preparazione sul tatami, ma deve essere vitalizzato e velocizzato ad ogni contatto tra tori ed uke. Tori deve effettuare le azioni con decisione ed uke deve cercare di liberarsi o di resistere con sincerità. E' solo grazie alla sincerità degli esecutori che questo Kata diventa spettacolare. Ci deve essere continuità, sia negli attacchi, che nelle difese, padronanza e controllo da parte di tori in ogni reazione di uke atta a liberarsi.

Nella prima serie, con riguardo alle osae waza, uke, per ognuna delle cinque tecniche, tenta tre soluzioni per liberarsi; esse non sono codificate, ma debbono comunque rappresentare principi corretti e credibili.

Il Katame No Kata è composto da quindici tecniche, suddivise tra immobilizzazioni, strangolamenti e leve.

Osae Waza:

kesa gatame

kata gatame

kami shiho gatame

yoko shiho gatame

kuzure kami shiho gatame

Shime Waza:

kata juji jime

hadaka jime

okuri eri jime

kataha jime

gyaku juji jime

Kansetsu Waza:

ude garami

ude hishigi juji gatame

ude hishigi ude gatame

ude hishigi hiza gatame

ashi garami



**i partecipanti al Seminario Internazionale di Kata
del 2 novembre 2008 a Lignano Sabbiadoro**

Il Ju No Kata

Il Ju No Kata, il Kata della cedevolezza, è stato per parecchio tempo considerato il “Kata delle donne”. Tant’è che proprio anche presso la nostra Federazione, i vecchi praticanti se lo ricorderanno, sino a pochi anni fa, esso era esclusiva materia d’esame di passaggio di dan delle cinture nere femminili.

Il Ju No Kata invece fu ideato da Jigoro Kano nel 1887 assieme al Nage No Kata ed al Katame No Kata, epoca in cui le donne non praticavano ancora il Judo.

Inizialmente, il Ju No Kata consisteva in dieci tecniche ed era definito il Kata della ginnastica (Taiso No Kata). Solamente nel 1907 si arrivò all’attuale classificazione con quindici tecniche, prendendo appunto il nome di Ju No Kata.

La prima donna a partecipare alle lezioni di judo impartite al Kodokan da Jigoro Kano è stata Sueko Ashiya, la quale ha iniziato l’attività nel 1893, quindi sei anni dopo che Jigoro Kano aveva ideato il Taiso No Kata.

E’ pur vero che sin da subito il fondatore del Judo non aveva una propria metodologia per insegnare alle donne. Assieme al proprio allievo Tomita perfezionò quindi uno specifico programma partendo proprio dall’insegnamento del Ju No Kata che permetteva un’introduzione graduale al judo, onde non spaventare le praticanti prima di aver raggiunto un grado ed un’esperienza tali da potersi cimentare in tecniche più complesse.

Questo Kata propone lo studio dell’alternanza tra “Yin” (l’energia nascosta, la passività) e “Yan” (l’espressione appariscente dell’energia, l’iniziativa).

Come detto prima, la particolarità di questo Kata, pur essendo classificato come Kata superiore, sta nel fatto che esso non necessita di un tatami e nemmeno del judogi. Il Ju No Kata può essere praticato dovunque e da chiunque, anche da persone anziane.

Magari non ce ne rendiamo conto, ma il Ju No Kata è un ottimo e valido strumento che possiamo tranquillamente inserire in qualsiasi momento della lezione di judo, sia durante la ginnastica di riscaldamento, che di defaticamento, piuttosto che nell'allenamento specifico. Lo possiamo tranquillamente insegnare sia a giovani, che ad anziani, inesperti e esperti.

Ritengo che, assieme al Koshiki No Kata, questo Kata rappresenti il vero spirito dell'arte marziale Judo; il "ju", la cedevolezza, la flessibilità, il cedere per meglio vincere. Il Koshiki No Kata mi piace definirlo il Kata della cedevolezza dei tempi antichi, il Ju No Kata, il Kata della cedevolezza dei tempi moderni.

Esso, specialmente all'inizio, deve essere praticato con la massima lentezza in quanto lo scopo principale dell'esercizio è la massima precisione del gesto.

Il gesto stesso racchiude in sé però tutti i principi del judo: il colpire, lo schivare, il caricare, lo squilibrare, il controllare, etc.

Solo ad un livello superiore di apprendimento si potrà aumentare la velocità del Kata e si potrà anche provare per ogni tecnica a proiettare l'avversario.

Seppur i movimenti siano lenti, sin da principio, dobbiamo eseguire questo Kata con la massima concentrazione ed efficacia. Il colpire, lo schivare, lo squilibrare, etc. debbono essere eseguiti con la massima tensione e fluidità nello stesso tempo, per evitare che la rappresentazione del Kata diventi una cosa "morta".

Proprio quando le tecniche si susseguono meccanicamente, il Kata perde ogni suo significato.



foto di gruppo dello stage di Ju No Kata al Cus Venezia nel 2006 con il M° Taeko Nagai (7° dan Kodokan e arbitro mondiale di kata)

Se l'esecuzione è viva, vera, reale, genuina allora si avrà spettacolo.

I movimenti debbono essere fluidi, non pesanti, ma nello stesso tempo trasmettere nello spettatore l'economia, l'armonia e l'efficacia del movimento finalizzato.

Se il nostro corpo è rigido, se non sentiamo la posizione ed il movimento, non arriveremo mai a rappresentare degnamente questo Kata, tra i più accessibili, ma nello stesso tempo tra i più complicati.

Per spiegare meglio il concetto di "tensione e fluidità massime", prendiamo ad esempio la tecnica "uchi oroshi" (colpo dall'alto). Uke esegue un movimento circolare con il proprio braccio destro per caricare il pugno che poi andrà a cercare di colpire tori dall'alto. In questo movimento di preparazione – che deve essere lento e con una velocità costante (massima fluidità) - Uke deve dimostrare che il braccio ed il pugno hanno la massima forza, sono caricati per colpire, per distruggere. Uke deve sentire l'energia scorrere dai muscoli

addominali, al braccio, sino ad arrivare alla punta delle dita. Durante questa fase, importanza vitale ha il controllo dell'inspirazione e la partecipazione all'azione dei muscoli addominali (tanden) .



allo stage con Taeko Nagai al Cus Venezia nel 2006 hanno partecipato anche i pluricampioni europei e oro alla Coppa del Mondo di Parigi, i romeni Fleisz e Surla con il loro maestro

Il Ju No Kata si compone di 3 serie di 5 tecniche ciascuna. Il nome delle tecniche viene dato dagli attacchi di Uke:

Dai Ikkyo (primo principio)

- Tsuki dashi trafiggere con la mano
- Kata oshi spingere la spalla
- Ryote dori presa ai polsi
- Kata mawashi far girare le spalle
- Ago oshi spingere il mento

Dai Nikkyo (secondo principio)

- Kiri oroshi tagliare dall'alto
- Ryokata oshi spingere in basso le spalle
- Naname uchi colpo diagonale agli occhi (uto)
- Katate dori afferrare una mano
- Katate age sollevare la mano

Dai Sankyō (terzo principio)

- Obi tori afferrare la cintura
- Mune oshi spinta sul torace
- Tsuki age pugno montante
- Uchi oroshi colpo dall'alto
- Ryogan tsuki dita negli occhi

Il Kime No Kata

Il Kime No Kata, la forma della decisione, fu inserito da Jigoro Kano sin dai primi anni del Judo Kodokan nel metodo della propria scuola assieme al Nage No Kata, al Katame No Kata ed al Ju No Kata.

Inizialmente esso veniva chiamato “Shobu Ho No Kata” o “Shinken Shobu No Kata”, Kata del combattimento reale e le tecniche erano inferiori alle attuali venti.

L’allora Shinken Shobu No Kata era una sintesi delle tecniche apprese da Kano in gioventù nello studio delle diverse scuole di Ju Jitsu dell’epoca e prevalentemente della scuola Tenshin Shinyo Ryu del maestro Iso Masamoto, esperto di atemi waza, che la fondò negli ultimi anni dell’epoca feudale (Bunkyu 1861-1863), poco prima dell’inizio dell’epoca della restaurazione (Meiji 1868-1912).

All’epoca i samurai portavano ancora le spade, vietate successivamente con un editto imperiale il 28 febbraio 1876.

In seguito il fondatore del Judo assieme ad una commissione di esperti ampliò e rivisitò questo Kata portando il numero di tecniche alle attuali venti e chiamandolo appunto Kime No Kata.

Il Kime No Kata è senz’altro uno dei Kata più affascinanti del Judo, uno dei Kata più “mistici”, carichi e densi di storia.

Un Kata molto teatrale, drammatico, che ci riporta indietro nel tempo in cui in Giappone i samurai vivevano in simbiosi con le proprie armi e non se ne separavano mai.



Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan quarti al 2° Campionato Europeo di Kata di Torino 2006 nel Kime No Kata

La forma e la forza sono evidenziati al massimo in questo Kata.

Abbiamo già detto che la forma ci permette di tramandare nel modo più corretto possibile i gesti, le tecniche, i principi dell'arte marziale Judo.

Questa caratteristica non è esclusiva dell'arte marziale. Altre pratiche culturali giapponesi che comportano una gestualità come il teatro, la danza, la calligrafia, la cerimonia del tè, etc., conservano e tramandano nel tempo, proprio appunto con i Kata, i gesti, i movimenti antichi.

Prendiamo la cerimonia del tè. Semplicisticamente noi occidentali saremmo portati a pensare che essa comporti l'assaporare la bevanda. L'orientale invece gusta ed assapora ogni momento dell'atto che evidentemente avrà il suo apice nello spazio temporale del bere, ma senza però tralasciare ogni attimo della cerimonia stessa, dall'inizio alla fine.

Ma ora vediamo la forma nel Kime No Kata.

Mi piace immaginare di dover interpretare la scena teatrale di un tempo antico in cui era usuale per il samurai portare con sé la spada ed il pugnale.

Uke va a far visita a tori presentandosi con le armi nella mano destra e con il filo delle lame rivolto verso l'alto.

La tradizione giapponese vuole che quando le armi siano tenute nella mano destra non si abbiano intenzioni bellicose.

Tori accoglie nella propria casa uke inizialmente proprio perché quest'ultimo non dimostra le proprie intenzioni bellicose.

Le prime otto tecniche eseguite dalla posizione inginocchiata, "idori", rappresentano infatti situazioni in cui i due attori siano in un ambiente familiare, in una stanza e stiano conversando inginocchiati come vuole ancora l'usanza giapponese. Immaginiamoli magari inginocchiati nell'atto di bere un tè o di mangiare qualcosa assieme.

Alle varie situazioni d'attacco di uke, senz'armi o con le armi, frontalmente, di fianco o dietro, rispondono precisi contrattacchi di tori.

I due attori stanno combattendo per la vita. Le loro azioni sono portate con la massima decisione e forza. Uke attacca con decisione per uccidere. Tori si difende con decisione per non essere sopraffatto.

I samurai affermavano: "un colpo, una vita", l'attimo in cui bisogna a tutti i costi sopraffare per non essere sopraffatti.

Qui subentra il concetto di forza.

Forza intesa come decisione estrema nell'eseguire l'atto che sia d'attacco piuttosto che di difesa, che sia l'atemi piuttosto che la parata.

L'allenamento al kime, alla decisione estrema, ci deve portare ad esprimere in una frazione di secondo il massimo della nostra forza, anzi, l'allenamento ci aiuta a superarla.

E' noto a tutti che in una circostanza di estremo pericolo è possibile dimostrare una forza di gran lunga superiore a quella che solitamente si esprime.

Il cercare di migliorarsi, il cercare di andare al di là di questa soglia di forza, la capacità di concentrare in un attimo tutte le proprie energie e di più, porta a capire ed utilizzare in questo Kata il kiai.

Il kiai è l'espressione della nostra concentrazione psichica nell'attimo dell'azione.

“Ki” in giapponese significa mente, cuore, spirito.

Forza vitale, forma d'energia, energia universale capace di infinite espansioni e contrazioni.

Il significato letterale di “ki” è respiro; “ai” significa sistemare.

“Sistemare il respiro”, un enorme potere mentale e fisico che deve essere scaricato con un'esalazione breve, ma intensa ed esplosiva.

La sua intensità è determinata dal grado di tensione presente nei muscoli respiratori ed addominali.

Il grido, il kiai, fuoriesce dalla gola, ma parte dalla contrazione dell'addome, del *tanden*.

Il *tanden*, elemento essenziale nello studio delle arti marziali. Da esso ha origine la forza che trasmettiamo agli arti.

Maggior afflusso di sangue ai muscoli ed al cervello, contrazione del respiro come conseguenza del corretto utilizzo dell'addome.

In sostanza quello che noi occidentali chiamiamo "forza esplosiva".

Kime e kiai sono l'essenza del Kime No Kata la pratica del quale – oltre ad essere un ottimo esercizio per lo studio degli atemi e della difesa personale – è una componente essenziale in tutte le azioni di Judo, migliora la determinazione e l'efficacia nello shiai e nel randori.

Tutti i movimenti eseguiti in questo Kata, dal cerimoniale alle azioni, sono calcolati e niente è lasciato al caso.

Inoltre, essendo un Kata legato a costumi antecedenti l'epoca Meiji, la restaurazione, tutto è molto ritualizzato.

E' importante iniziare lo studio di questo Kata muovendosi lentamente.

Gli atemi sin da subito debbono essere portati con la massima precisione.

I movimenti vanno tutti eseguiti inizialmente al rallentatore.

Fin da subito, anche se ci muoviamo lentamente, sia uke che tori debbono inserire e coordinare il kiai proprio per abituarsi ad esso, per utilizzarlo al meglio poi nel proseguo, quando esso sarà parte essenziale e determinante nell'esecuzione del Kime No Kata.

Ogni volta che i due attori si apprestano ad iniziare una tecnica devono eseguire una respirazione profonda per calmare il proprio spirito, per concentrarsi nell'attimo che seguirà: "un colpo, una vita".

Il Kime No Kata è suddiviso in due parti. La prima è chiamata "*idori*" ed è composta da otto tecniche che vengono eseguite dalla posizione inginocchiata. La seconda è chiamata "*tachi ai*" ed è composta da dodici tecniche eseguite dalla posizione eretta.

La parte "*idori*" prevede, oltre ad attacchi di presa ed *atemi*, tre attacchi eseguiti con il pugnale ("*tanto*").

La parte "*tachi ai*" prevede, oltre ad attacchi di presa ed *atemi*, due attacchi eseguiti con il pugnale e due attacchi eseguiti con la spada ("*daito*" o "*katana*").

Anche in questo Kata il nome delle tecniche si riferisce agli attacchi di uke.

Idori:

- ryote dori presa ai polsi
- tsuki kake pugno al ventre
- suri age colpire con il palmo della mano
- yoko uchi pugno laterale
- ushiro dori presa alle spalle da dietro
- tsuki komi pugnalata al ventre
- kirikomi fendente
- yoko tsuki pugnalata al fianco

Tachi ai:

- ryote dori presa ai polsi
- sode dori presa alla manica
- tsuki kake diretto al viso
- tsuri age pugno dal basso
- suri age colpire con il palmo della mano

- yoko uchi	pugno laterale
- ke age	calcio al basso ventre
- ushiro dori	presa alle spalle da dietro
- tsuki komi	pugnalata al ventre
- kirikomi	fendente
- nuki age	bloccare lo sfodero della spada
- kiri oroshi	fendente di spada

Nota:

A seconda delle varie epoche, in Giappone i samurai portavano diversi tipi di spada. Più lunghe, più corte, pugnali ed altro. Esse venivano portate sospese o infilate in cintura, oppure portate sulla schiena, a tracolla. A seconda delle epoche e delle varie lunghezze delle lame esse presero nomi diversi.

La spada che viene considerata nel Kime No Kata è la *katana* o *daito*. La *katana* si portava al fianco sinistro, infilata nell'*obi* (cintura), con il taglio rivolto verso l'alto e la sua lama andava dai 60,6 cm in su (due *shaku*).

Il pugnale che viene usato nel Kime No Kata è il *tanto*. Il *tanto* si infilava anch'esso nell'*obi* (cintura), con il taglio rivolto verso l'alto, ma veniva generalmente portato non al fianco bensì al ventre. La sua lama non superava i 30,3 cm (un *shaku*).

Da evidenziare che nel Kime No Kata entrambi i "*Kirikomi*" (fendenti) che uke porta a tori, nella realtà andrebbero eseguiti con la *wakizashi* e non con il *tanto*; la *wakizashi* era una spada corta la cui lunghezza variava dai 30,3 cm (un *shaku*) ai 60,6 cm (due *shaku*).

Dal 1600 e fino alla fine dell'epoca feudale, 1867, la *wakizashi* era portata insieme alla *katana* al fianco sinistro, infilate nell'*obi* (cintura), entrambe con il taglio rivolto verso l'alto, componendo così il "*daisho*" del samurai.

Proprio per questo, nella realtà, il *tanto* non si poteva trovare infilato al fianco sinistro in cintura del samurai.

Da evidenziare infine che solamente la casta dei samurai poteva portare spade con lame superiori ai due *shaku* (60,6 cm).



stage di ne waza e kime no kata organizzato al Cus Venezia nel 2003 con i maestri del Kodokan Matsumura (8° dan) e Matsumoto (5° dan)

Il Kodokan Goshin Jitsu

Il Kodokan Goshin Jitsu, il Kata della difesa personale moderna del Kodokan, è un Kata sostanzialmente recente. Infatti esso è stato messo a punto in epoca ben lontana dalla morte del fondatore del Judo (il prof. Jigoro Kano ricordiamo morì il 5 maggio del 1938).

Fa parte – assieme al Kime No Kata (il Kata della decisione) ed allo Joshi Judo Goshin Ho (il Kata della difesa personale delle donne) - dei Kata della difesa personale, ovvero gli Shinken Shobu No Kata. Lo Joshi Judo Goshin Ho non fa parte dei Kata tradizionali.

Il Kodokan Goshin Jitsu è stato per tre anni oggetto di studio di un comitato di venticinque esperti composto dai maestri:

10[^] dan *Nagaoka Shuichi*
 Mifune Kyuzo
 Samura Kaichiro

9[^] dan *Oda Join*
 Kurihara Tamio
 Nakano Shozo

8[^] dan *Arai Gensui*
 Ito Takasue
 Koi Goichi
 Kawakami Tadashi
 Kikuchi Yoji
 Kudo Kazuzo
 Koyasu Masao

Kotani Sumiyuki

Sawa Itsuyo

Susuki Kiyoji

Takahashi Kisaburo

Takahashi Hamakichi

Nagahata Isao

Hayakawa Masaru

Otaki Tadao

7[^] dan *Sakamoto Fusataro*

Sato Chugo

Tomiki Kenji

Matsumoto Yoshizo

E' stato messo a punto l'8 gennaio del 1956 (31[^] anno del periodo *Showa*) e nel 1958 è stato adottato ufficialmente.

Il 15 luglio 1987 ne è stata effettuata una prima revisione.

Il 1 dicembre 1992 è la data dell'ultima revisione.

Il suo spirito era simile a quello del *Kime No Kata*, tanto che venne denominato anche *Shin Kime No Kata* o nuovo *Kime No Kata*.

E' molto differente, invece, sotto l'aspetto tecnico. Infatti tutte le tecniche erano state accuratamente scelte fra le tattiche più recenti di offesa-difesa dell'epoca, al fine proprio di essere più comprensibili ed attuali.

E' formato da 21 tecniche suddivise in due gruppi:

- il primo, di 12 tecniche, denominato "*To Shuno Bu*" (senza uso di armi);

- il secondo, di 9 tecniche, denominato “*Buki No Bu*” (con l’uso di armi).

-

Il gruppo senz’armi è composto da:

7 prese:

- - ryote dori presa ai polsi
- - hidari eri dori presa al bavero sinistro
- - migi eri dori presa al bavero destro
- - kata ude dori presa ad un solo braccio
- - ushiro eri dori presa al bavero da dietro
- - ushiro jime soffocamento a mani nude da dietro
- - kakae dori abbraccio dorsale

3 attacchi di pugno:

- - naname uchi colpire in diagonale
- - ago tsuki pugno al mento (uppercut)
- - ganmen tsuki pugno diretto al viso

2 attacchi di calci:

- - mae geri calcio frontale
- - yoko geri calcio laterale

Il gruppo con le armi è composta da:

3 attacchi di pugnale (Tanto):

- - tsukkake pugnata al ventre
- - choku tsuki pugnata diretta
- - naname tsuki pugnata diagonale

3 attacchi di bastone (Tsu-e):

- - furi age bastonata dall'alto
- - furi oroshi bastonata alla tempia
- - morote tsuki bastonata con due mani

Attacchi di pistola (Kenju):

- - shomen tsuke attacco di pistola frontale
- - koshi gamae attacco di pistola sul fianco (guardia all'anca)
- - haimen tsuke attacco di pistola alle spalle

Come comunque per il Kime No Kata, questo Kata necessita di una ottima preparazione nello studio degli Atemi Waza, dei punti vitali e del corretto utilizzo del Kiai, quest'ultimo, evidenziamo, elemento importantissimo ed essenziale di questo Kata.



Neukirchen am Grossvenediger 4 ottobre 2008 – Stage di Goshin Jitsu per i team di Austria, Germania e Svizzera – Daniele Mainenti e Andrea Faccioli inviati dalla Fijlkam in qualità di Docenti Federali

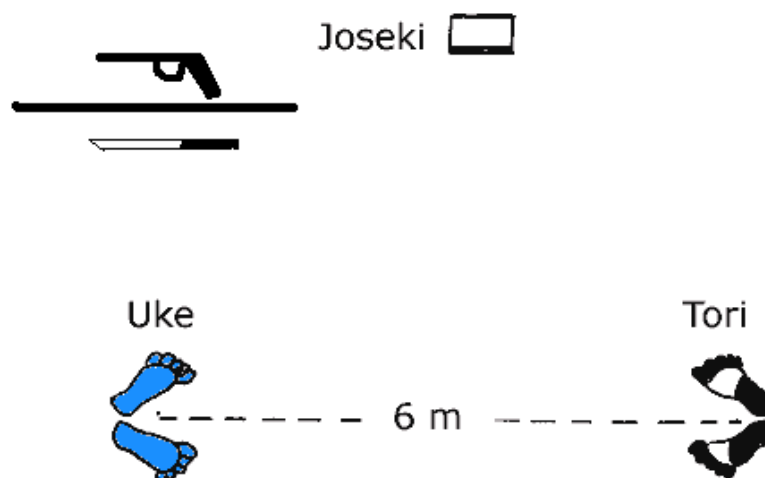
Come per tutti gli altri Kata di Judo, lo studio del Kodokan Goshin Jitsu va iniziato lentamente, tecnica per tecnica, senza eseguire i movimenti con rapidità. Gli Atemi vanno eseguiti già dall'inizio però con il massimo controllo, la

massima precisione e decisione (imparate ad usare il Kiai sin da subito mentre eseguite le tecniche lente; questo vi permetterà di assimilare il momento del Kiai nell'esecuzione della tecnica).

Altro elemento importante sono i controlli, per lo più eseguiti con leve e proiezioni. Curate la corretta applicazione di ogni leva (te-gatame piuttosto che waki-gatame oppure kote-gaeshi).

Apparentemente esso sembra più semplice del Kime No Kata in quanto meno ritualizzato nei movimenti e nelle posizioni. In realtà questo Kata ha una caratteristica diversa da altri Kata che lo rende altrettanto complesso ed interessante: "Iki Ai Nagara", ovvero l'avvicinamento e l'allontanamento a seconda dell'attacco del nostro avversario.

Quindi ogni attacco è diverso dall'altro e, di conseguenza, la distanza fra uke e tori varia e va ricercata avanzando e/o indietreggiando sia nell'azione di offesa che di difesa.



Il Koshiki No Kata

Il Koshiki No Kata, il Kata della tradizione, è senz'altro il Kata storicamente più rappresentativo e che ci riporta nel passato. Infatti tutte le tecniche di questo Kata sono state ideate per i guerrieri che portavano l'armatura (Yoroi).

Questo Kata non è stato ideato da Jigoro Kano. Esso infatti appartiene alla scuola di Kito Ryu Jujitsu, studiata per lungo tempo dal fondatore del Judo.

Minimali sono le differenze tra l'esecuzione originaria della scuola di Kito Ryu ed il Koshiki No Kata del Judo Kodokan.

Proprio perché molto rappresentativo, Jigoro Kano volle inserire questo Kata tra quelli studiati al Judo Kodokan. Finché fu in vita, il fondatore fu l'unico ad eseguire questo Kata come tori.

In questo Kata, proprio perché i due contendenti, s'immagina, indossino un'armatura, tutti i movimenti sono lenti e il busto deve essere sempre eretto; il *tai sabaki* deve essere rigido ed artificiale, quasi come lo spostarsi di un automa.

Il Koshiki No Kata è diviso in due parti:

- 1) **omote**: (frontale), composto da 14 tecniche;
- 2) **ura**: (dorsale, rovescio), composto da 7 tecniche.

Omote:

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1) tai | la postura |
| 2) yume no uchi | nel sogno |
| 3) ryokuhi | evitare l'uso della forza |
| 4) mizu guruma | ruota d'acqua |
| 5) mizu nagare | corso d'acqua |

6) hiki otoshi	far cadere tirando
7) kodaore	tronco abbattuto
8) uchikudaki	fracassare con un colpo
9) tani otoshi	caduta nella valle
10) kuruma daoshi	proiezione a ruota
11) shikoro dori	presa allo spallaccio
12) shikoro gaeshi	rovesciata per lo spallaccio
13) yudachi	uragano d'estate
14) taki otoshi	cascata d'acqua

Ura:

1) mikudaki	fracassare il corpo
2) kuruma gaeshi	rovesciamento a ruota
3) mizu iri	tuffo nell'acqua
4) ryusetsu	neve sul salice
5) sakaotoshi	caduta a precipizio
6) yukiore	rotto dalla neve
7) iwa nami	frangenti sulla roccia

L'Itsutsu No Kata

L'Itsutsu No Kata, il Kata dei cinque principi, fu incluso da Jigoro Kano nei Kata del Kodokan attorno al 1887. Inizialmente le tecniche erano tre, poi successivamente portate alle attuali cinque, ma si dice anche che il fondatore del Judo avesse in animo di portarle a sette. Si dice inoltre che questo Kata sia stato preso dalla scuola di Jujitsu Tenshin Shinyoryu, dove Jigoro Kano aveva praticato per diversi anni. Per certo si sa che questa scuola di Jujitsu ha un suo Itsutsu No Kata che veniva appreso come "l'ultimo stadio da insegnare" e veniva direttamente insegnato dal maestro della scuola.

Per Kano, l'Itsutsu No Kata dimostrava il principio della "massima efficacia" ed i movimenti fluidi evocavano l'universo.

Egli pensò di dare un nome alle cinque tecniche, ma la morte non gli permise di farlo. Pertanto le cinque tecniche di questo Kata sono tutt'ora solamente identificate da un numero.

L'Itsutsu No Kata del Judo Kodokan è diverso dalla scuola Tenshin Shinyoryu (di seguito tra parentesi indichiamo i nomi dati alle cinque tecniche dalla scuola Tenshin Shinyoryu).

1^ tecnica: (*oshikaeschi* – spinta continua) dimostra il principio che continui attacchi portano alla sconfitta

2^ tecnica: (*eige* – tiro con caduta) dimostra il principio dell'uso della forza dell'avversario per sconfiggerlo

3^ tecnica: (*tomowakare* – separazione) dimostra il principio dell'idromassaggio, dove il cerchio interno controlla quello esterno

4^ tecnica: (*roin* – trazione netta) dimostra la potenza delle onde dell’oceano che portano al largo tutto ciò che si trova a riva, indipendentemente dalla grandezza.

5^ tecnica: (*setsuka no wakare* – separazione istantanea) dimostra il principio che quando due grandi energie stanno per scontrarsi, una di esse si ferma per evitare la distruzione di entrambe.



Daniele Mainenti docente al Seminario Internazionale di Kata del 2 novembre 2008 a Lignano

Il Tatami

L'interno di un dojo giapponese in genere è di forma rettangolare o quadrata. E' suddiviso in spazi rigorosamente predefiniti e codificati i quali assumono significati e valori diversi tramandati dalla tradizione.

La tradizione vorrebbe che i lati seguissero l'orientamento dei punti cardinali.

A Nord abbiamo il "**kamiza**", è il lato principale della sala ed è dedicato alle divinità giapponesi (il kami è il luogo dove viene posto lo shinzen, l'altare degli shintoisti). La parete del kamiza ospita l'immagine del fondatore dello stile a cui si fa riferimento e in genere qualsiasi simbolo a cui si riconosce un significato ed un valore assoluti. Questo è il lato riservato, in caso di manifestazioni, alle personalità e agli ospiti d'onore ed è usanza che quando si entra nel dojo ci si inchini proprio verso il kamiza. In alcune scuole su questo lato si dispone anche il sensei.

A Est abbiamo il "**joseki**" ("luogo elevato"). E' un altro dei lati più importanti della sala nel quale si posiziona il sensei (quando questi non occupi il lato kamiza).

A Sud abbiamo il lato in cui si entra nel dojo, lo "**shimoza**". Disposto quindi frontalmente al kamiza, questo lato viene occupato dagli allievi quando il sensei occupa il lato kamiza, disposti in ordine di grado, dal più alto al più basso, a partire dal punto più vicino a joseki.

Infine a Ovest abbiamo lo "**shimoseki**", lato nel quale siedono gli allievi disposti dal grado più alto al più basso a partire dal punto più prossimo al lato kamiza, quando il sensei occupa il lato joseki.

In tutti i Kata è codificata la posizione iniziale di tori e uke nei confronti di "joseki". Da Kata a Kata essa varia in considerazione della prima tecnica che

viene eseguita e nella quale uke, quando cade o si arrende, deve sempre trovarsi di fronte a “joseki”, mai dandogli le spalle.



**Elisabetta Fratini presidente di giuria internazionale
instancabile e affidabile presenza alle più
importanti competizioni di kata**

L'importanza dei due ruoli: Tori e Uke

Nel Judo, tori ed uke hanno due ruoli ben distinti e nello stesso tempo univoci, due ruoli che, pur differenziati, giocoforza debbono essere visti come indispensabili per poter correttamente migliorarsi nell'applicazione delle tecniche. L'uno completa l'altro. Non c'è tori se non c'è uke. In una qualsiasi dimostrazione di Judo, che sia un Kata piuttosto che un randori, se uno dei due non è all'altezza dell'altro, questa differenza la si vedrà vistosamente, a discapito quindi dell'esecuzione dell'esercizio stesso.

Ma vediamo bene cosa vuol dire uke e cosa vuol dire tori.

Uke

Solitamente si tende a definire uke come colui che “subisce la tecnica”, cioè colui il quale viene proiettato e quindi il “perdente”.

Nel Judo, l'atleta che subisce la proiezione è uke, il “ricevente”.

Nel Kendo, l'atleta che difende è ukedaschi, la “spada che riceve”.

Nel Karate, l'atleta che subisce l'attacco è ukete, la “mano che riceve”.

Capire l'importanza quindi di questo concetto è una nuova strada che si apre al praticante.

Fungere quindi da uke in un allenamento, non vuol dire subire in modo passivo e basta la tecnica. Se si comprende l'importanza dell'atto, se si assume il corretto atteggiamento nel ricevere, si impara allo stesso tempo ad incamerare

correttamente la tecnica portata da tori, ma più importante ancora, si impara a ricevere la tecnica, ad assorbirne l'energia.

Più il praticante diventa esperto, più egli, nei confronti di altri allievi più giovani o meno esperti, tende ad assumere un atteggiamento "ricevente". Lascia cioè che il meno esperto sfoghi i propri attacchi, dimostrando dimestichezza nell'assorbire l'energia in eccesso del giovane senza scomporsi più di tanto. In questa "inattività" del più esperto c'è molto di più di quanto non sembri.

Tori

Tori rappresenta il "buono", il "non violento", colui che, facendo un corretto uso della propria forza combinata alla forza di uke, riesce a neutralizzarlo, a proiettarlo, a disarmarlo, a renderlo inoffensivo. Letteralmente significa: "colui che compie l'azione".

Jigoro Kano diceva che "con il cedere (*"ju"*) un judoka può sconfiggere il proprio avversario poiché ci sono molti esempi nel Jujitsu dove questo principio è applicato. Ma non sempre si riesce a vincere solo cedendo poiché alle volte si deve comunque utilizzare la forza. Il principio del cedere non può essere applicato in tutti i metodi usati nei combattimenti. In ogni forma di attacco, per raggiungere il nostro obiettivo dobbiamo fare il migliore uso della nostra energia mentale e della forza fisica. Questo principio è valido sia per attaccare, che per difendersi".

Così Jigoro Kano riconosceva quindi la necessità di usare la forza includendola nel principio del Judo, dove il praticante doveva saper ricercare, oltre al *"ju"*, il

corretto uso della propria forza che doveva sommarsi alla forza espressa da uke.

Ma se ci pensiamo bene, difficilmente, se non in alcuni esercizi prestabiliti, i due ruoli di tori ed uke sono separati nettamente.

Durante un randori, durante uno shiai, ognuno dei due contendenti utilizza entrambi i ruoli a seconda delle varie opportunità create da se stesso, oppure dal proprio avversario.

Durante l'esecuzione di un Kata, uke (il ricevente), prima di ricevere, è tori, colui che compie l'azione. Tori, prima di attaccare e neutralizzare, è uke, colui che riceve.

Comprendere tutto questo, anche nel momento in cui ci si appresta a decidere i ruoli di una coppia che dovrà prepararsi per le competizioni di Kata, vuol dire dare ad entrambe le figure pari dignità, pari importanza.

Durante l'esecuzione di un Kata, dove i due ruoli sono già a priori quindi determinati, l'importanza di uke è pari a quella di tori.

Se uke non effettua i giusti attacchi o non applica la giusta determinazione nel portarli, tori, per quanto bravo, non riuscirà a dimostrare il principio stesso del Kata che sta rappresentando, per cui l'esecuzione della coppia risulterà scarsa, priva di efficacia, fuorviante dal principio che si voleva dimostrare.

Anche tori dovrà essere all'altezza di uke. Se tori non ha la giusta determinazione nel parare, eludere e neutralizzare gli attacchi di uke, anche qui avremo un'esecuzione scarsa e di poco conto.

Poiché abbiamo visto che i due ruoli sono parimenti importanti, l'intesa tra tori e uke dovrà essere massima e condivisa appieno. La coppia, forse ancor prima di formarsi, deve esser conscia che i due ruoli che si andrà ad assumere sono, entrambi, importanti ed hanno la medesima valenza.

Nel Kata, specialmente quando ci si prepara a delle competizioni, non si può cambiare tori o uke ad ogni allenamento; ciò per via della diversa struttura morfologica del compagno, delle relative diverse distanze, del diverso grado di apprendimento. La coppia deve mirare all'affiatamento massimo e quindi tori ed uke devono allenarsi assieme, il più possibile.

Bisogna avere quindi un comune senso di responsabilità, di correttezza e sensibilità nei confronti di se stessi, ma ancor più del compagno.

E' un lavoro di coppia nel quale è la coppia che emerge. Assieme si cresce, ci si specializza, ci si affina. Assieme si affronta la competizione. Assieme si vince o si perde. Si può perdere per l'errore commesso dal proprio compagno, ma entrambi si è perso, è la coppia che ha perso.

Fin qui, abbiamo inteso il Judo come sport individuale. Ma con l'avvento delle competizioni di Kata, il concetto di sport individuale va rivisto.

Nel Kata infatti la prestazione sportiva, intesa naturalmente nel gesto tecnico della competizione, viene espressa non dal singolo (tori o uke), ma dalla coppia.

Se quindi è la coppia che vince o che perde, dobbiamo considerare il Judo, in questo caso, come uno "sport di squadra".

Si apre un orizzonte nuovo, sia per l'atleta, che per il suo insegnante.

Entrambe le figure devono esser pronte a rimettersi in gioco ed affrontare anche tutte le problematiche connesse appunto agli “sport di squadra”.

La strada per arrivare ad un buon livello di interpretazione del Kata è lunga, ma se la si affronta assieme con il pari stimolo, la pari voglia, le pari motivazioni, è una strada dritta e in discesa. Se le motivazioni e gli obiettivi sono diversi, la strada sarà ardua e in salita e, troppo lontano, non si andrà di certo.

Abbiamo visto quindi che entrambi i ruoli sono importanti. Ma il praticante di Kata dovrebbe saper però affrontare tutti i Kata, sia nel ruolo di tori, che di uke. Questo è un invito che rivolgo a tutti gli appassionati di Kata. Solo studiando tutti i Kata nella loro completezza e in entrambi i ruoli, la nostra visione del Judo si amplierà.

Nei primi anni delle competizioni di Kata, i regolamenti permettevano di presentarsi su più Kata, invertendo anche i ruoli di tori e uke. Io e il mio compagno, ad esempio, al 1° Campionato Europeo Master E.J.U. 2003, abbiamo gareggiato in ben quattro Kata.

Il regolamento attuale, tendente ad un’alta specializzazione dei Kata e dei ruoli, permette alla coppia di gareggiare in un solo Kata.

Nel momento in cui, quindi, ci si appresta ad affrontare le competizioni di Kata, bisogna effettuare due scelte:

- 1) la scelta del Kata sul quale si vorrà gareggiare: qui i fattori sono molteplici e vanno dal grado di apprendimento di un Kata rispetto ad un altro, dalla morfologia della coppia, dall’età della coppia, dal sesso, etc.

2) i ruoli: chi lavorerà come tori e chi come uke.

Le prime competizioni potrebbero essere un buon banco di prova e potrebbero dare alla nostra coppia utili elementi di valutazione per decidere anche a posteriori un'eventuale cambiamento di ruoli, ma anche di Kata. Questa scelta deve essere ben ponderata, perché è di importanza vitale per il futuro competitivo e per i relativi frutti, in termini di risultati, che se ne potranno trarre. E' bene quindi che i due soggetti coinvolti, magari anche con l'ausilio del proprio insegnante, affrontino con la dovuta serenità e la dovuta apertura mentale il problema della scelta sia del Kata, che del ruolo, poiché per arrivare ad un buon livello tecnico e a una buona simbiosi tra la coppia non bastano certo pochi mesi. Il ritornare indietro sulle proprie scelte, non sempre è positivo e potrebbe, oltre al tempo perso, compromettere la serenità e i comuni obiettivi che la coppia deve sempre avere chiari in mente.

Mi considero fortunato, rispetto ad altri miei compagni di Nazionale, perché io e il mio partner siamo nella stessa palestra. Ci possiamo allenare assieme, sostanzialmente, quando vogliamo. Quando a seguire parlerò dell'allenamento specifico dei Kata, è inteso che le sedute settimanali nelle quali ci alleniamo in vista delle gare sono almeno tre con tempi di almeno 1 ora, 1 ora e mezza per seduta. Ho altresì la fortuna di avere un club dove altri possono insegnare al mio posto mentre mi preparo per una competizione. Altri miei compagni di Nazionale non frequentano la stessa palestra e per improntare gli allenamenti in vista delle gare, riescono ad incontrarsi una volta, al massimo due, la settimana. Ne concerne che in questi casi la seduta di allenamento si debba giocoforza prolungare.

La scelta iniziale va quindi ponderata, tenendo anche conto del fattore “comodità – scomodità”, che ci certo non va sottovalutato. Bisogna esser certi di poter assolvere all’impegno, preso oggi per il futuro a seguire, nei confronti di se stessi, ma in particolar modo nel rispetto del proprio partner.



la presentazione delle nazioni alla Coppa del Mondo di Parigi 2008

L'allenamento dei Kata

Mi capita spesso di chiedere a qualche partecipante ai corsi di preparazione agli esami di passaggio di dan che vengono organizzati nella mia regione, in che modo lui si alleni per apprendere i Kata.

Il più delle volte, mi viene risposto che, dopo aver provato per un po' ogni tecnica singolarmente, il suo allenamento consiste nell'eseguire tre o quattro volte il medesimo Kata dall'inizio alla fine, saluto compreso... Ma facendo così, se tutto va bene, in un allenamento di un'ora sarò riuscito a provare cinque o sei volte il mio Kata.

Vedrò ora di schematizzare le varie fasi di apprendimento, perfezionamento e mantenimento di un qualsiasi Kata, al fine ultimo di prepararmi per una competizione.

1° Fase – Apprendimento

Torniamo un attimo indietro. Lasciamo perdere per un attimo il Kata e vediamo le varie fasi di apprendimento di una qualsiasi tecnica, in una qualsiasi palestra di Judo.

Inizialmente, l'insegnante dimostra all'allievo come si esegue la tecnica. Perché l'allievo capisca, il nostro insegnante dimostra la tecnica al rallentatore, da fermo piuttosto che in movimento, evidenziando però fin da subito tutti i principi che stanno alla base del Judo: la posizione (shisei), la presa (kumi kata), lo squilibrio (kuzushi), la rotazione del corpo (tai sabaki), il contatto (michaku), la rottura della posizione (tsukuri), l'esecuzione (kake) e infine la caduta del compagno (ukemi).

Il nostro allievo ora prova la tecnica. Per iniziare ad apprendere, anche lui è invitato ad eseguirla lentamente al fine di correggere fin da subito gli errori più grossolani. L'allenamento prosegue. Si prova ora la tecnica con una combinazione di passi. Siamo ancora in una fase di esecuzione lenta, anche perché il nostro allievo deve ancora assimilare gli schemi motori della nuova tecnica e comunque vogliamo che evidenzi tutti i principi del Judo. L'insegnante interviene e, mano a mano, corregge l'allievo. Solo quando l'insegnante vede che l'allievo ha raggiunto una discreta sicurezza e quanto minima fluidità, gli fa provare la tecnica più velocemente.

Perché l'atleta possa fare sua la tecnica e la possa applicare nel randori, l'insegnante propone all'allievo l'uchi komi, più o meno veloce, più o meno potente, fintanto che, piano piano, la tecnica viene assimilata ed entra nel bagaglio tecnico dell'allievo.

Ma perché l'allievo possa mantenere, anzi migliorare il gesto tecnico acquisito, lo stesso deve essere costantemente stimolato non solo col randori, ma, in particolar modo, con l'uchi komi.

Randori e Kata sono le due vie che Jigoro Kano aveva tracciato per studiare il Judo. Sono due vie che dovrebbero correre parallele e dovremmo percorrerle entrambe per capire la nostra arte marziale.

Purtroppo, per tanti motivi oggi come oggi, hanno preso direzioni diverse. Nella maggior parte dei casi la strada del randori è ben delineata e solo ogni tanto nella vita del judoka si può incrociare con quella del Kata, quando appunto si ha la preparazione di un esame per un passaggio di dan. Superato l'esame, le strade si dividono per magari incrociarsi di nuovo a distanza di qualche anno, all'approssimarsi di un altro esame.

Tutto questo per far intendere che quando parliamo di randori e quando parliamo di Kata, alla fin fine, parliamo di Judo.

E allora, perché non applicare anche al Kata la stessa metodologia di apprendimento che utilizziamo per le tecniche che poi applicheremo nel randori? Quando mi alleno, ad esempio, nell'uchi mata e lo provo con uno spostamento circolare per il randori, non me ne rendo conto, ma mi sto allenando per applicare la stessa tecnica che poi potrò applicare nel Nage No Kata.

Qualsiasi Kata io voglia iniziare a studiare, dovrò di esso prenderne singolarmente ogni tecnica e provarla lentamente.

In questa fase è importantissimo per me eseguire il gesto tecnico il più correttamente possibile applicando tutti i principi del Judo che abbiamo visto sopra (shisei, kumi kata, kuzushi, etc.).

Bisogna tener presente che nell'esecuzione di ogni singolo movimento debbo ricordare tre tipi di memoria: la memoria gestuale, la memoria coordinativa e infine la memoria "spirituale" (quella cioè che gradatamente mi apre la strada all'"ura"). Per unificare e comprendere questi tre tipi di memoria occorre del tempo, per i primi due tipi di memoria parecchio tempo, per l'ultimo, la "spirituale", forse ci arriverò col tempo, forse no.

Se eseguo il Kata velocemente, qualche passaggio sicuramente sfuggirà al mio controllo mentale, non potrò far mia la corretta applicazione della tecnica e continuerò a ricadere nei medesimi errori.

Inoltre, un'esecuzione lenta mi consente di cogliere il progressivo sviluppo delle immagini mentali e comprenderne l'utilità. Si affinano cioè le mie capacità

introspettive, quell'osservare me stesso" che fa scaturire, proprio dal gesto fisico, immagini e impressioni.

Nel "*Tai Chi Chuan*" si dice che ..."il Kata si esegue lentamente anche per avere il tempo di meditare..."

Solo quando avrò assimilato correttamente la tecnica, cercherò di velocizzarne il movimento utilizzando proprio l'uchi komi, sia da fermo, che in movimento.

In questa fase, quando parlo di movimento, non mi servirà applicare tutti i passi previsti per il Kata che sto studiando. Mi basterà effettuare lo spostamento finale, al massimo, il penultimo e l'ultimo assieme.

Quando sarò riuscito a raggiungere una discreta padronanza di tutte le tecniche che compongono il Kata, solo allora e non prima, cercherò di metterle assieme per abbozzare l'esecuzione del Kata nella sua completezza.

In questa fase avrò comunque cura di ritornare a rallentare i movimenti, sia quelli di preparazione (che sto solo ora assimilando), sia quelli finali (che ho già assimilato con il precedente lavoro dell'uchi komi).

Il tempo che dedicherò al Kata nella sua completezza (che personalmente preferisco lasciare alla fine dell'allenamento e comunque ogni tre o quattro sedute per una o due volte, non di più) è irrisorio rispetto al tempo che continuerò a dedicare all'uchi komi. Quest'ultimo, ripeto, è essenziale e di vitale importanza per aumentare il livello tecnico del mio Kata.

Attraverso i Kata, Jigoro Kano ha voluto tramandare i principi del Judo. Ogni Kata deve quindi rispettare il principio per cui è stato ideato.

Il judoka, prima di iniziare a studiare un nuovo Kata, deve aver ben chiaro in testa il principio che sta alla base e regola l'esecuzione del Kata stesso.

Alle volte vediamo esecuzioni di Kata che definiamo “vuote”. I movimenti magari tecnicamente sono corretti, ma gli atleti non hanno saputo applicare il principio del Kata che hanno eseguito e la loro esecuzione appare scialba, priva di significato.

Ogni Kata va interpretato seguendo il principio per cui è stato ideato.

Prendiamo, ad esempio, uno dei Kata il cui principio è la decisione (Kime No Kata piuttosto che Kodokan Goshin Jitsu). Uke, quando attacca, deve portare la propria tecnica con la massima velocità e potenza. Il suo attacco deve servire per “neutralizzare” tori, la cui risposta deve essere altrettanto repentina e potente per poter a sua volta “neutralizzare” uke. Gli atemi devono essere portati con la massima potenza e il massimo controllo (non posso fermarmi a venti centimetri dal punto in cui dovrebbe arrivare il mio colpo; due, tre centimetri possono andar bene, non di più).

Ad ogni atemi, sia di uke che di tori, corrisponde un kiai (più o meno potente a seconda della potenza stessa dell’atemi). Il kiai di tori deve seguire quello di uke di una frazione di secondo, non deve essere simultaneo a quello di uke. Se si ha la sovrapposizione dei due kiai dimostriamo che la tecnica è falsa, artificiosa, predeterminata proprio perché tori sa già a priori quale sarà l’attacco di uke, anticipandolo.

Le leve devono dimostrare il massimo controllo e neutralizzazione dell’avversario.

In questa fase è importante avere un modello da seguire e a cui far riferimento. I filmati dei Kata del Kodokan messi a disposizione da tempo dalla F.I.J.L.K.A.M. sono la base per il modello che dobbiamo seguire (almeno fintanto che la Federazione Internazionale non potrà visionare nuovi video che il

Kodokan di Tokyo ha in animo di proporre, ma che al momento non ha ancora prodotto). In questi video però, sappiamo che ci sono alcuni errori; il video poi è stato ideato con uno scopo didattico e quindi nelle esecuzioni non vengono appieno evidenziati i tempi, i ritmi e la decisione che bisogna adottare in una competizione.

Sono comunque a disposizione e facilmente reperibili filmati delle più importanti competizioni di Kata nazionali, continentali e mondiali. Questi video sono utili, anzi indispensabili, per l'atleta che vuol iniziare a cimentarsi nelle competizioni di Kata. Con la visione di questi filmati si potranno vedere tempi, ritmi e decisione necessari in gara.

Nella fase di apprendimento, consiglio comunque di attenersi il più possibile ai filmati del Kodokan che vanno visti e rivisti parecchie volte e ogni qualvolta si abbia un dubbio su un'esecuzione di una tecnica, ma anche in seguito, e poi diremo il perché.

Altro consiglio che mi sento di dare per migliorare il proprio Kata e che può benissimo essere inserito già sin da subito nella fase di apprendimento, è quello di provare il Kata, sia nel ruolo di tori, che di uke, da soli, senza il proprio partner.

Mimare gli attacchi, le difese, gli spostamenti, prima lentamente e poi con la massima velocità e potenza, mi aiuta ad assimilare la padronanza del gesto tecnico che poi andrò ad eseguire con il mio compagno.

Questo tipo di allenamento andrebbe possibilmente fatto davanti ad uno specchio, anche perché sarà proprio davanti allo specchio che potrò correggere immediatamente gli errori di postura che tenderò ad assumere inconsciamente e che altrimenti poi per me sarà più difficile togliere.

Abbiamo già detto che una buona esecuzione di un Kata deve essere elegante. Alle volte vediamo dei Kata eseguiti senza rilevanti errori tecnici, ma dove i movimenti e le posture dei due atleti sono “brutte da vedere”, non sono eleganti e, giocoforza, penalizzate dai giudici.

Il lavoro da soli davanti allo specchio, quindi, mi permette di studiare l'eleganza dei miei movimenti oltre, ovviamente, migliorare la mia performance in generale.

2° Fase: Perfezionamento

Quando l'esecuzione delle tecniche avrà raggiunto un livello adeguato e i ruoli della coppia, siamo certi, sono ben definiti (scelta di chi farà il tori e chi l'uke), si potrà passare alla fase di perfezionamento.

Anche qui l'allenamento dovrà privilegiare al massimo l'uchi komi. Non mi dovrà importare, più di tanto, l'esecuzione del Kata nella sua globalità.

Ovvio che nell'uchi komi, sia da parte di tori che di uke, dovrò esprimere al massimo il principio del Kata sul quale ho scelto di lavorare. Ogni tecnica, ogni gesto, deve essere finalizzato al corretto principio.

Dieci, quindici ripetizioni della tecnica almeno prima di passare alla successiva, avendo cura, nelle tecniche dove è prevista la caduta di uke, di non farlo cadere ogni volta (consiglio una caduta ogni cinque entrate e magari aiutandomi nel lavoro utilizzando dei materassi per attutire le cadute di uke, specialmente quelle più violente).

Pensiamo al Nage No Kata, sarebbe alquanto arduo per uke dover affrontare in una seduta di allenamento 300/400 ukemi.

In questa fase, se ci sono delle imperfezioni da correggere piuttosto che delle varianti che si è deciso di adottare, per quelle tecniche oggetto di rivisitazione

bisogna fare un passo indietro ed eseguire l'uchi komi più lentamente, sin tanto che non verranno assimilate e fatte proprie.

Anche nella fase di perfezionamento uso il lavoro "da soli davanti allo specchio".

L'esecuzione completa del Kata – qui nella fase di perfezionamento, ma poi anche in quella di mantenimento - la potrò provare ogni tre o quattro sedute di allenamento, avendo cura comunque di metterla alla fine della lezione.

Si vede come, l'impostazione data a questo tipo di allenamento, sia molto simile all'allenamento che facciamo fare ai nostri "agonisti" per prepararli allo shiai.

Per l'atleta, il sudare durante l'allenamento, il faticare, il cercare di andare oltre le proprie possibilità, sono sinonimi di appagamento del lavoro svolto. Sotto la doccia egli sarà stanco, ma appagato.

L'uchi komi applicato all'allenamento della pratica dei Kata mi permette, oltre che di migliorare la prestazione atletica, di sudare, di faticare, di cercare di andare oltre le mie possibilità. Sotto la doccia il mio senso di appagamento sul lavoro svolto mi farà dimenticare, o meglio sopportare, la fatica fatta.

Se utilizziamo quindi questa metodologia, vediamo che possiamo tranquillamente proporre a tanti nostri allievi lo studio dei Kata. Alle volte ci troviamo di fronte a degli allievi che, pur essendo dotati fisicamente e tecnicamente, non riescono ad esprimere nelle gare di shiai appieno il proprio potenziale. Ciò è dovuto al fatto che non hanno o non riescono a tirar fuori quella grinta necessaria alla competizione di shiai. Dopo un po' di batoste in gara, corriamo il rischio di perderli, forse non faranno più attività agonistica, lasceranno la palestra, forse cambieranno sport andando magari a fare uno

sport di squadra, oppure non faranno più niente. Peccato, proprio perché erano tecnicamente e fisicamente dotati.

Vi posso assicurare che gareggiare nei Kata, da le stesse scariche adrenaliniche, le stesse emozioni delle gare di shiai. Il nervosismo pre gara, le gambe molli e tremanti quando ti chiamano e stai salendo sul tatami (poi, fatto il saluto, tutto deve passare), la gioia di vincere, salire sul podio per farsi cingere la medaglia al collo, sentire le note del proprio inno nazionale e vedere la bandiera italiana salire più alta di tutte, la delusione di perdere... tutte queste emozioni ci sono e sono della medesima entità.

Tornando ai nostri atleti dotati, ma non portati all'agonismo dello shiai... Piuttosto che perderli, perché non proviamo ad avvicinarli al Kata. Presentando loro una metodologia di apprendimento e allenamento, dando loro delle giuste motivazioni, facendo loro vedere questa nuova "carta" per emergere, daremo loro una ulteriore possibilità di mantenersi attivi, vivere nuove emozioni, ma quello che più conta è che avremo giocato una carta in più perché restino nella nostra palestra.

Nella progressione degli allenamenti è bene che ci sia una terza persona (meglio se il proprio insegnante) che controlli l'operato della coppia. Questo in special modo nel momento riservato all'esecuzione completa del Kata. Quello che si sente da dentro, non sempre rispecchia quello che viene visto da fuori. Subito dopo l'esecuzione, assieme alla terza persona intervenuta, è bene analizzare con la dovuta critica costruttiva l'esecuzione stessa, prima nella sua globalità e poi andando a discutere sulle tecniche che dovrebbero essere corrette.

Tutt'ora nei miei allenamenti utilizzo la piena disponibilità del mio maestro che mi guarda e controlla con occhio critico le mie esecuzioni.

Altro consiglio che mi sento di dare, è quello di riprendere le proprie esecuzioni con una telecamera a scadenze pressoché costanti (potrebbe andar bene una volta al mese), visionando sia i filmati precedenti (di allenamento o di gara), che quelli appena registrati. Anche qui la coppia deve fare, assieme alla terza persona, un'analisi dettagliata e costruttiva dei progressi che si sono fatti, ma anche e soprattutto degli eventuali "passi indietro".

La tecnologia di oggi ci permette con poca spesa di poter disporre di strumenti per filmare e montare i video più svariati. Per me è sempre stato un hobby occuparmi di fotografia e filmati. Utilizzo il digitale molto volentieri perché esso mi permette di montare al computer dei lavori amatoriali di tutto rispetto. E' grazie al mio hobby che posso dire di aver filmato tutte le mie gare, anche quelle che non vi mostrerei mai!

Quando sono in trasferta con la Nazionale, questa abitudine l'ho voluta estendere anche ai miei compagni di squadra. Solitamente in una gara internazionale, filmo tutte le esecuzioni di eliminataria mie e dei miei compagni e poi tutte le esibizioni di finale di tutti i cinque Kata, che ci siano o che non ci siano italiani. Arrivato a casa elaboro i filmati al computer inserendo tutte le riprese in dei dvd che spedisco ai miei colleghi che hanno partecipato alla gara. Questa abitudine è stata ben apprezzata da tutti perché il dvd rappresenterà nel futuro per loro un bel ricordo, ma nel presente, è proprio grazie a questi filmati che analizzano e studiano sia il loro, che il Kata degli avversari più forti.

Prendete quindi come buon consiglio, l'abitudine di filmare tutte le vostre gare e se sapete che in gara ci sono coppie collaudate e forti, filmate anche le loro esibizioni. C'è sempre da imparare.

3° Fase: Mantenimento

Dicevamo prima, "passi indietro"? Purtroppo sì, infatti mano a mano che si va avanti negli allenamenti e nelle esecuzioni si tende a "personalizzare" il proprio Kata. La personalizzazione nello shiai di per sé è elemento alquanto comune addirittura venendo ricercata e se la personalizzazione della tecnica porta al risultato, ben venga.

Nel Kata, invece, bisogna fare ben attenzione alla "personalizzazione" della tecnica. In competizione, il nostro Kata dovrà essere giudicato da dei giudici che hanno in mente un modello al quale fare riferimento. Più la nostra tecnica si discosta da questo modello, più correremo il rischio di essere penalizzati in sede di valutazione finale.

Nelle competizioni di Kata bisogna "fare" e "disfare". Andare avanti nel perfezionamento facendo attenzione a non personalizzare troppo le tecniche. Ritornare indietro nel momento in cui ci siamo accorti di aver troppo personalizzato.

Prima di ogni campionato, mi sono sempre preso la briga di rivedere i filmati delle mie ultime gare. Vado a rivedere le mie esecuzioni confrontate con quelle dei miei più validi avversari che, con ogni probabilità, ritroverò in gara. Le commento con il mio compagno e con il mio maestro. Rivedo i filmati del modello del Kodokan. In una determinata tecnica scelgo se mantenere la mia linea, oppure di modificarla, di poco o di tanto. Questo vuol dire andare alla ricerca della perfezione (agognata), ma questo vuol dire che in ogni Kata c'è

sempre qualcos'altro da imparare, da migliorare, da sistemare a qualsiasi livello sia l'atleta.

Come in ogni specialità sportiva, non si può ambire a mantenere al top la nostra prestazione per tutto l'anno. E' da considerare poi che l'attività dei Kata porta a dei gesti tecnici, anche complessi, ma ripetitivi che, alla lunga, tendono a smorzare gli stimoli e quindi si ha bisogno di periodi di "scarico". La specializzazione imposta dai regolamenti poi (ora si può gareggiare in un solo Kata), tende ad ampliare il problema della ripetitività che non deve mai incorrere nella monotonia.

Occorre quindi impostare gli allenamenti in relazione agli appuntamenti agonistici di maggior rilievo in calendario, possibilmente scegliendone due (i più importanti), non di più e lavorare per arrivare ad essi al top della forma.

Facciamo un esempio: ho il Campionato Italiano a fine marzo, il Campionato Europeo a metà maggio e il Campionato del Mondo a fine novembre. Mi do quindi i miei due obiettivi prioritari: Europei e Mondiali.

L'allenamento specifico in vista non tanto del Campionato Italiano, ma del Campionato Europeo di metà maggio, meglio iniziarlo non prima di fine febbraio, anche perché se lo iniziassi prima, correrei il rischio di arrivare troppo esausto, non tanto fisicamente, ma quanto mentalmente, all'appuntamento dell'Europeo. Il Campionato Italiano mi servirà come test per valutare il mio stato di preparazione. Da metà aprile vado ad intensificare i miei allenamenti in vista dell'Europeo del mese successivo.

Passato l'Europeo, ho bisogno di un periodo di "scarico" e quindi preferisco mettere in un cassetto il mio Kata e lavorare sul randori e sull'uchi komi (di tecniche non prettamente attinenti al Kata). Parte dell'allenamento lo dedico a

provare altri Kata. Ad esempio, in estate, quando in palestra i corsi sono chiusi e ci ritroviamo in pochi per allenamenti liberi, amo lavorare sul Koshiki No Kata, anche perché è un Kata che ha bisogno di molto spazio (e di molti anni di pratica prima di iniziare a comprenderlo...un poco) .

E' ulteriormente importante lavorare tutto l'anno sull'uchi komi e sul randori, Questi due esercizi fondamentali del Judo mi permettono di mantenere la dovuta scioltezza e fluidità che poi mi saranno utili nell'allenamento specifico del Kata.

Verso metà settembre, reinizio l'allenamento specifico del mio Kata in vista del Campionato del Mondo, trascorso il quale ho di nuovo bisogno di un periodo di "scarico".

Questo vuol essere solo un esempio, l'atleta, a seconda del tipo e livello di gara in cui compete, può far sue siffatte indicazioni. Per chi compete a livello nazionale, i due appuntamenti più importanti possono senz'altro essere, oggi come oggi, il Campionato Italiano e il Torneo delle Regioni.

Durante i periodi di "scarico", può essere utile partecipare a qualche competizione di livello inferiore, presentando però un Kata diverso da quello nel quale solitamente ci si allena e, ancor meglio, girando i ruoli di tori e di uke.

Seppur la decisione iniziale dei ruoli sia stata ponderata da entrambi i componenti della coppia, parlo ovviamente del Kata nel quale ci si specializza, potrebbe succedere che, alla lunga, l'uke tenda a risentirne, si senta un po' demotivato e inizi a considerare il suo ruolo come secondario. Per quanto approfondito prima nel capitolo "tori e uke", i due ruoli hanno la pari importanza e dignità. Ciò nonostante, questo problema sta sempre dietro l'angolo e in qualche modo bisogna, nei limiti del possibile, cercarvi di porre rimedio.

Indispensabile è l'armonia della coppia. Ci potranno anche essere dei momenti di attrito che devono essere affrontati prontamente, dando ad essi la giusta misura. Il dialogo aperto è essenziale per superare questi possibili momenti di crisi.

Utile quindi, al fine proprio di una rimotivazione della coppia, partecipare nei periodi di "scarico" alle competizioni meno importanti con ruoli invertiti.

Ci potrebbero poi essere gare dove sia espressamente prevista la presentazione di un Kata eseguito dalla stessa coppia due volte e con ruoli invertiti. Ad esempio in Giappone ogni estate a fine luglio dopo i corsi organizzati al Kodokan sui Kata, è previsto un "Kata Contest" con partecipazione facoltativa, dove i judoisti si esibiscono nei Kata di loro scelta, con doppia esecuzione e a ruoli invertiti.

La motivazione e la serenità della coppia va costantemente monitorata, ma queste problematiche potrebbero anche non capitare mai. Ho conosciuto persone che amano il ruolo di uke e mai lo cambierebbero con quello di tori.

Abbiamo visto, ai fini di una preparazione per le competizioni di Kata, come sia importante una corretta programmazione degli allenamenti sin dalla fase di apprendimento. Il perfezionamento e il mantenimento richiedono molta perseveranza e quasi "pignoleria". Non mi stancherò mai di ripetere che niente di più sbagliato è incorrere nella personalizzazione e credere di non aver più niente da imparare. "Fare" e "disfare" è prioritario per raggiungere l'obiettivo di costruire un Kata da competizione che sia all'altezza della situazione e ci possa dare soddisfazioni in termini di risultati agonistici.

Il rivedere il modello, il rivedersi costantemente, il riesaminare le esibizioni in gara proprie e degli antagonisti diretti o dei migliori in circolazione, ci permette

di rimetterci in gioco ogni volta, ci da continui stimoli e sensazioni diverse che ci permettono di progredire negli obiettivi che ci siamo fissati e, perché no, nel superarli.



la squadra italiana al 1° Torneo Internazionale di Kata E.J.U.di Lignano del 1° novembre 2008

“La costanza della prestazione” e “l’affidabilità della coppia”

Vorrei ora affrontare i concetti di “costanza della prestazione” e “affidabilità della coppia”, obiettivi che ogni atleta deve aver ben chiaro in testa lavorando per arrivare ad essi.

Per “costanza della prestazione” intendo quando l’atleta ha raggiunto un livello tecnico adeguato e dimostra di saperlo tenere nel tempo. Ogni competizione è diversa dall’altra. Ogni gara dell’atleta non sarà uguale ad un’altra per tanti e tanti motivi dovuti al momento, al luogo, allo stato fisico e psicologico, alle motivazioni, al nervosismo, ecc..

Il vero campione però è l’atleta che dimostra il suo valore non nell’estemporaneità di una singola prestazione, ma nel tempo e nei risultati che acquisisce in più competizioni e in più anni. Par logico desumere che non tutte le prestazioni potranno essere uguali o crescere con una costante progressiva standardizzata. Anche il campione potrà quindi avere i suoi alti e bassi, ma comunque sempre dimostrerà il proprio valore con un livello tecnico quantomeno adeguato (“affidabilità”) nel gesto che rappresenta.

Applicare la “costanza della prestazione” nelle competizioni di Kata, significa far sì che la coppia arrivi ad ottenere un’ottima “padronanza base della propria performance”, sotto la quale essa non andrà.

La “costanza della prestazione” è determinante per ottenere il risultato. La coppia potrà avere, a seconda delle gare, uno standard qualitativo diverso dovuto ai fattori che abbiamo visto prima: al momento, al luogo, allo stato fisico e psicologico, alle motivazioni, al nervosismo, ecc., ma comunque dimostrare un livello tecnico base sotto al quale essa non andrà.

L'errore tecnico in una gara di Kata sarà sempre e comunque dietro l'angolo (il saltare completamente una tecnica durante una competizione può succedere anche alla coppia campione). Ma se la coppia, ad esempio, ogni due o tre gare commette sempre lo stesso errore, non si potrà certo considerarla "affidabile" e si parlerà di "discontinuità della prestazione".

Altro requisito quindi della "coppia campione" sarà la sua "affidabilità" che dimostrerà con la "costanza delle proprie prestazioni".

L'affidabilità e la costanza della prestazione vengono con l'allenamento. Più l'allenamento è mirato, programmato, perseguito, più la coppia acquista padronanza e sicurezza del proprio livello tecnico e psicologico.



la rappresentativa giapponese alla Coppa del Mondo di Kata di Parigi 2008

La gestione della prestazione sportiva

Il Kata prevede una successione prestabilita di tecniche. Nella competizione di Kata, il dimenticarsi una tecnica viene considerato un errore talmente grave che, con il regolamento attuale, porta la coppia a divenire matematicamente fanalino di coda della classifica (vengono tolti i 10 punti della tecnica saltata, non si dà alcuna valutazione alla “fluidità e ritmo d’esecuzione” e il punteggio finale viene poi diviso per due).

Detto ciò, proprio per evitare la dimenticanza della tecnica, che può essere fatta sia da tori, che da uke, un consiglio che mi sento di dare è questo: “entrambi gli atleti devono avere la massima lucidità in ogni momento della prestazione. Nel breve tempo che intercorre tra una tecnica e un’altra, essi devono pensare sia alla tecnica da eseguire immediatamente, che alla successiva. Nella loro testa, gli atleti devono “montare” il loro Kata, passo dopo passo, come in un film.”

Questa lucidità va mantenuta e curata dall’inizio alla fine del Kata, saluto iniziale e finale compresi, visto che sia l’uno che l’altro portano punteggio come una qualsiasi tecnica.

In competizione, capita che i nostri due atleti sentano di aver commesso un errore. Questa imperfezione, il più delle volte, compromette anche l’una o le due esecuzioni successive perché, infatti, si è portati istintivamente a ripensare all’errore commesso e non si ha la lucidità necessaria per affrontare le tecniche seguenti, aggravando quindi la prestazione generale in termini di punteggio.

Bisogna allenarsi a saper gestire la propria prestazione. L’errore iniziale è stato fatto. Nessuno e niente potrà porvi rimedio. Il ripensare all’errore di certo non porterà ad alcun risultato positivo, anzi rischierà di compromettere ulteriormente il punteggio complessivo.

Appena colto l'errore, bisogna sforzarsi di cancellare dalla propria mente l'episodio e concentrarsi immediatamente sulla tecnica successiva, riprendendo quindi in mano la situazione nel più breve tempo possibile.

Inizialmente, mantenere la piena lucidità in ogni fase della prestazione sportiva è difficile. L'allenamento in palestra e l'esperienza direttamente fatta sui tatami di gara ci aiutano a saper gestire con la massima lucidità tutte le fasi del nostro Kata da competizione, specialmente nelle criticità.



**1° Torneo Internazionale E.J.U. di Kata 2008 a Lignano
Il team dell'organizzazione**

L'arbitro nelle competizioni di Kata

La struttura delineata dalla Fijlkam ha costruito la classe arbitrale. Come già detto in altro capitolo, al momento abbiamo complessivamente quasi una novantina di giudici: mondiali (2), continentali (3), nazionali (25) e regionali (57) che saranno destinati a crescere nel tempo. I numeri ci sono e sono confortanti. Ora però bisognerà provvedere a far crescere la classe arbitrale non tanto quantitativamente, quanto qualitativamente, con delle selezioni naturali basate appunto sulla prestazione data dal giudice in gara.

Vi posso assicurare, niente di peggio è il vedere un atleta defraudato ingiustamente nel verdetto arbitrale che può, alla lunga, sopire o ancor peggio annullare le motivazioni dell'atleta stesso e potrebbero portarlo a smettere l'attività.

In ambito internazionale già si parla, come è giusto che lo sia, di criteri di selezione della classe arbitrale che dovranno essere applicati a breve nelle competizioni.

L'Italia, anche in questo senso è stata precursore dei tempi. Infatti proprio nel 2008 il Consiglio di Settore della Fijlkam, su proposta della Commissione attività promozionali, ha approvato un regolamento per gli "arbitri nazionali di Kata" molto rigoroso, volendo selezionare i giudici attraverso un chiaro monitoraggio della loro attività. E' stato all'uopo costituita la figura del Commissario di Gara che viene al momento sempre nominato dalla Fijlkam tra gli arbitri internazionali.

Questa nuova figura ora la troviamo non solo nei Campionati italiani e nel Torneo delle Regioni, ma in tutti i trofei organizzati da Società o Comitati

Regionali che la richiedano, divenendo validi ai fini della riqualificazione degli arbitri nazionali che sono scesi di categoria come vedremo qui sotto.

Il Commissario di Gara comunica alla Federazione, e non agli arbitri, le valutazioni dei giudici nazionali presenti in gara.

Dette valutazioni portano a tre livelli:

- serie A: positivo
- serie B: da rivedere
- serie C: negativo

Possono arbitrare il Campionato Italiano solo gli arbitri nazionali che hanno conseguito la valutazione "A" in tutte le gare cui hanno officiato o due valutazioni "A" consecutive dopo una valutazione "B" e tre valutazioni "A" consecutive dopo una valutazione "C". Il tutto sottintendendo che l'interruzione della sequenza fa ripartire la valutazione da zero.

Questo è un primo passo per migliorare la prestazione della classe arbitrale a livello nazionale a cui, spero, ne seguirà una ulteriore a livello regionale.

Il compito del giudice è importante e cruciale in una gara di Kata, al pari o forse ancor più di una di shiai. In tutti questi anni si sta cercando di testare un regolamento sui giudizi da esprimere che sia il più possibile oggettivo e non soggettivo.

L'arbitro di Kata deve essere in grado di conoscere i Kata. Nessuno, nemmeno la Federazione, ha la pretesa che egli possa dimostrare il Kata come un atleta che fa competizioni, ma bisogna pretendere che egli abbia studiato, si sia preparato e, cosa essenziale, sia in grado di valutare la prestazione. La valutazione della prestazione la si attua con l'allenamento alla valutazione e con l'aggiornamento costante.

Allenarsi alla valutazione significa avere ben chiaro in testa:

- 1) il principio del Kata che si va a valutare;
- 2) il modello a cui far riferimento (e le eventuali variazioni ammesse);
- 3) padronanza della scheda di valutazione.

L'aggiornamento fa anch'esso parte delle responsabilità che un ufficiale di gara si assume quando intende seguire la strada dell'arbitraggio, per se stesso e per gli atleti che andrà a valutare. E' sul suo giudizio che si baserà la giusta o ingiusta vittoria di una coppia rispetto ad altre. E' una pesante responsabilità, tanto più leggera però, quanto più egli si riterrà in tutta coscienza preparato ad affrontare questo compito.

Tralasciando il primo punto (principio del Kata) del quale abbiamo già parlato, per quanto riguarda il modello a cui far riferimento, l'arbitro deve visionare e rivisionare in più riprese, come d'altronde abbiamo visto dovrebbero fare gli atleti, i modelli del Kodokan e i filmati di gare internazionali di un certo livello proprio per fissarsi e rifissarsi in testa i concetti chiave di cosa e come significhi eseguire un Kata.

Il visionare filmati di competizioni con scheda e penna in mano valutando nel contempo l'esibizione, è un buon allenamento per assumere padronanza e dimestichezza con la scheda, che andrà poi confrontata con la sommatoria dei giudizi espressi nella realtà dagli arbitri in gara.

Essere coscienti quindi del ruolo che si è deciso di intraprendere e nello stesso tempo essere umili e capire che anche qui non si è mai finito di imparare.

Proprio per questo l'arbitro, come l'atleta, se vuol svolgere bene il suo compito, oltre ad allenarsi alla valutazione, deve tenersi aggiornato continuamente e

quindi partecipare agli stage e ai seminari, procurarsi i filmati delle ultime gare internazionali e visionarli, ancor meglio sarebbe se commentati assieme ad altri colleghi.

Un altro aspetto è la specializzazione della classe arbitrale. Come la Federazione ha in poco tempo modificato i regolamenti nei confronti degli atleti indirizzandoli a studiare e presentare un solo Kata in una competizione al fine di elevare il livello tecnico dei Kata, con il tempo si arriverà alla specializzazione dell'arbitro. Meglio avere un giudice che sappia ben valutare uno, o al massimo due Kata, piuttosto che un giudice che abbia la pretesa di voler valutare tutti e cinque i Kata da competizione e poi vada a valutarli tutti male. Abbiamo visto che l'arbitro dovrebbe tenersi sempre aggiornato e dovrebbe sempre allenarsi alla valutazione. Un conto è pretendere che si prepari per uno o al massimo due Kata, un conto è chiedergli di poterlo fare per tutti.

Il livello delle competizioni, grazie appunto alla specializzazione degli atleti richiesta dalla Federazione, ogni anno si alza sempre di più. In gare in cui partecipano atleti di livello omogeneo e magari elevato, la valutazione in tutta coscienza va fatta sui particolari. L'arbitro deve essere in grado di conoscere e saper valutare i particolari che fanno appunto la differenza tra due livelli di esecuzione molto simili. Ne consegue quindi che si arriverà naturalmente anche alla specializzazione del giudice di gara.

Solo nel 2008 si è finalmente arrivati alla valutazione palese, dove sono resi noti i punteggi dati dai singoli giudici (al momento solo la somma, ma poi si spera l'intera scheda). In prospettiva ciò senz'altro comporterà, sono certo, una maggiore trasparenza nei confronti degli atleti e una maggiore responsabilizzazione e preparazione dell'arbitro a far e dar del suo meglio nel delicato compito che riveste.

Il futuro dei Kata

Proverò ora a cimentarmi su come vedo il futuro dei Kata in Italia e all'estero. Premetto che queste sono solo ed esclusivamente delle considerazioni personali.

Se prendiamo l'anno 2000 come punto di partenza e il 2008 come punto intermedio per i Kata di Judo, vediamo che in questi otto anni tanto e tanto si è fatto, ma tant'altro ancora s'ha da fare.

Per quanto riguarda l'estero, vediamo che il gap inizialmente sfavorevole degli altri paesi nei confronti dell'Italia (Giappone escluso) si sta via, via assottigliando. Altri paesi non hanno la nostra organizzazione, ma un po' alla volta, anno dopo anno, sono sempre più organizzati e quel che più conta stanno tutti puntando gradatamente ai giovani. Il futuro quindi vedrà nazioni sempre più agguerrite e competitive che si contenderanno le medaglie in palio e non si accontenteranno più delle briciole.

Come dicevamo, in Italia abbiamo una organizzazione che altri paesi non hanno e che ci viene invidiata da molti. Gare a parte, sono stati selezionati dei docenti federali di Kata (25 ad oggi) il cui compito è, e sarà, quello di divulgare e far conoscere il Kata capillarmente in tutta Italia.

Il Kata, nella Fijlkam, fino alla fine del 2008 ha fatto parte dell'attività promozionale. Dal 2009 esso è stato portato in una commissione a parte, "Kata e Master", ma la promozione è comunque la parola d'ordine di cui ha bisogno il movimento e di cui, primi tra tutti i docenti federali, ci si deve far carico.

Promozione che è partita, possiamo ben dirlo, alla grande dal vertice, ma che ora deve essere demandata ai vari comitati regionali.

Questi organi periferici della Federazione Nazionale devono credere nella possibilità che è stata loro data nel promuovere questa nuova attività, appassionandosi ad essa, puntando sulla promozione alle palestre e agli insegnanti della regione e soprattutto sui giovani, proprio per tutto quello che abbiamo detto sin qui.

I comitati dovranno coinvolgere i docenti federali della propria regione e, se ci sono regioni che non hanno dei docenti federali, coinvolgere quelli delle regioni confinanti per organizzare:

- 1) **Stage sui Kata da competizione.** Portando la mia esperienza, posso dire che oramai da anni organizziamo nel mio club degli stage prendendo ad ogni appuntamento un solo Kata che viene sviluppato nell'arco di una giornata (sei ore; tre la mattina e tre il pomeriggio). Abbiamo utilizzato con soddisfazione anche la proiezione di filmati di gare internazionali coinvolgendo gli stagisti al dialogo e al commento delle singole esibizioni. La formula delle sei ore è ben apprezzata perché permette di avere tempo a sufficienza per analizzare compiutamente ogni singola tecnica del Kata proposto e, non solo, vengono date indicazioni sulla forma più corretta di allenamento del gesto tecnico e sulla più corretta applicazione del principio che sta alla base del Kata. Ci siamo attrezzati per l'organizzazione del pranzo all'interno dei nostri impianti sportivi, fatto questo che permette alle persone di socializzare nella pausa tra i lavori del mattino e del pomeriggio. Abbiamo sin qui raccolto un ottimo numero di adesioni e consensi. I vari comitati regionali potrebbero organizzare degli stage dando loro una programmazione annuale – ad esempio, nell'arco dell'anno il comitato organizza cinque stage sui cinque Kata da competizione -. Questi appuntamenti dovrebbero essere sponsorizzati in particolar modo nei riguardi

degli insegnanti tecnici, perché saranno proprio gli insegnanti tecnici a promuovere questa nuova attività nelle loro palestre, con i loro giovani atleti.

2) **Corsi di preparazione ai passaggi di dan.** In ogni regione si organizzano dei corsi propedeutici all'esame di dan. Nella nostra regione abbiamo visto in questi ultimi anni che proprio dalla partecipazione a questi corsi sono emerse quelle coppie che si stanno ben comportando nelle competizioni di Kata. Ciò scaturisce dal fatto che chi si avvicina al pianeta Kata, lo fa, giocoforza, il più delle volte per prepararsi un esame di passaggio di dan. Alcune di queste persone, con le opportune motivazioni, possono essere coinvolte e spronate ad entrare nel circuito delle gare di Kata. Abbiamo già detto che prepararsi l'esecuzione di un Kata per un esame non vuol dire prepararsi per una gara. E' però anche vero che dare sin da subito il corretto input per affrontare e progredire nei Kata, ne facilita l'apprendimento e il soggetto magari impara ad apprezzare i Kata. I comitati anche qui dovrebbero utilizzare i docenti federali di Kata perché siano essi ad affrontare la materia specifica; in questo modo chi si avvicina ai Kata avrà la possibilità di farlo nel migliore dei modi con le persone che nella sua regione gli potranno dare il massimo. Così facendo, si avrà una maggiore possibilità di promuovere correttamente i Kata e, all'interno dei corsi di preparazione per i passaggi di grado, riuscire a trovare nuovi atleti che possano iniziare ad affrontare le competizioni.

3) **Scuole Regionali di Kata.** I comitati potrebbero proporre una serie di allenamenti regionali, magari con cadenza mensile e un numero di circa dieci incontri l'anno, finalizzandoli esclusivamente a quelle coppie che intendono partecipare alle gare di Kata, sempre sotto la supervisione dei docenti federali. Questa potrebbe essere senz'altro la sede giusta per far crescere i nostri giovani e farli appassionare alle gare di Kata. Il livello tecnico si alzerebbe

notevolmente, anche perché verrebbero loro fornite le basi e gli strumenti adeguati per pianificare gli allenamenti nelle rispettive palestre. Il ritrovarsi mensilmente servirebbe a limare e colmare le lacune che via, via andrebbero scemando. A questi allenamenti dovrebbero partecipare anche gli insegnanti tecnici degli atleti perché sarebbe a loro demandato poi il compito di seguire, nelle rispettive palestre, la corretta progressione degli allenamenti. La frequenza a questi incontri permetterebbe di pianificare poi le convocazioni per le gare di Kata cui la rappresentativa regionale intendesse partecipare (Torneo delle Regioni piuttosto che qualche altro trofeo in Italia o all'estero).

4) **Organizzazione gare.** I comitati potrebbero vedere di organizzare almeno un triangolare o quadrangolare a squadre con le regioni limitrofe e amiche (non ultimo per contenere al massimo i costi di trasferte ed altro). In questi tipi di gara si potrebbe, d'accordo anche con le altre regioni, vedere di coinvolgere il maggior numero di coppie possibili, eventualmente anche allargando la partecipazione alle cinture di colore. Oltre a questo tipo di gare, nella nostra regione ha riscosso un buon successo l'organizzazione di una competizione disputata poco prima degli esami di passaggio di dan e rivolta esclusivamente alle persone che si stavano preparando all'esame. Abbiamo utilizzato la formula di abbonare, esclusivamente a chi partecipava alla gara, poi in sede di esame, l'esecuzione del Kata presentato. Abbiamo ottenuto una grossa partecipazione e qualche coppia si è ben distinta ed ha iniziato a frequentare i tatami di gara.

5) **Dimostrazioni di Kata in concomitanza di gare di shiai.** A seconda del tipo di manifestazione, più o meno importante, riservata ai piccoli piuttosto che agli adulti, i comitati potrebbero – utilizzando gli spazi morti della manifestazione, senza quindi andandola ulteriormente ad appesantire – scegliere il Kata che meglio si adatta all'occasione e proporlo come intermezzo dimostrativo. Va da

sé che prima dell'esibizione bisogna spendere un minuto, non di più, ma con le più giuste ed efficaci parole, per presentare al pubblico cosa si andrà a dimostrare. La fantasia qui può anche spaziare. Usare una determinata atmosfera piuttosto che una determinata musica, può senz'altro arricchire l'esibizione rendendola ancor più affascinante per gli spettatori. La scelta delle coppie che si andranno ad esibire sarà rotativa, tenendo conto della disponibilità delle coppie stesse; privilegiando magari inizialmente le coppie della regione che meglio si potranno esibire, per passare poi a coppie che si sono distinte in un campionato, in una gara, oppure nuove coppie che si stanno ben distinguendo nelle lezioni per la preparazione ai passaggi di dan.

- 6) **Corsi di aggiornamento insegnanti tecnici.** I comitati, compatibilmente con le direttive emanate dalla Federazione sui temi da sviluppare durante i corsi di aggiornamento degli insegnanti tecnici, potrebbero trovare proprio in quest'ambito uno spazio da dedicare ai Kata. Quale altro momento migliore, se non proprio questo, per avere l'attenzione di tutti gli insegnanti tecnici della propria regione. A mio avviso però, proporre in questo contesto per una o due ore una lezione su qualsivoglia Kata non porta a grandi risultati in termine di attenzione ed applicazione dei partecipanti. Utilizzare invece questo spazio per presentare in modo organico, ma sintetico, quello che si è sin lì fatto per i Kata a livello internazionale, nazionale e regionale. Spiegare in questo contesto, non tanto le tecniche di un Kata, ma quanto presentare una metodologia di apprendimento e allenamento dei Kata o il corretto principio di un Kata... tutto questo potrebbe senz'altro essere più efficace e stimolante per sponsorizzare la promozione dei Kata agli insegnanti tecnici che, non mi stancherò mai di ripeterlo, sono proprio loro i primi che potrebbero veicolare nelle loro palestre -

in particolar modo con riguardo ai giovani, ma ciò non toglie che potrebbe essere di stimolo anche per persone più avanti negli anni - il Kata.

- 7) **Incontri dei giudici di gara per l'allenamento alla valutazione.** I comitati potrebbero promuovere degli incontri (almeno cinque all'anno) dove si ritrovino tutti i giudici della regione (indipendentemente dalla loro qualifica di giudice regionale, nazionale o internazionale). Potrebbe essere demandato al giudice più titolato a disposizione della regione la conduzione dell'incontro. In questi incontri a tema (es. Nage No Kata piuttosto che Katame No Kata), oltre a un lavoro sul tatami finalizzato a provare e discutere le nuove regole introdotte, piuttosto che le varianti ammesse in ogni singolo Kata, gli arbitri dovrebbero provare a valutare con scheda in mano due o tre kata utilizzando un video di gara. I singoli giudizi espressi andrebbero poi collettivamente commentati e discussi riutilizzando il video tecnica per tecnica.

Queste sono solo una serie di proposte, altre ce ne saranno di sicuro, che potrebbero essere fatte loro dai vari comitati per sponsorizzare l'attività dei Kata. Più iniziative si adotteranno, meglio sarà, anche per dare una visione globale e organicamente strutturata dell'impegno assunto dalla regione con riguardo alla promozione dei Kata.

La suddivisione delle coppie in base al sesso

Un'ultima considerazione che vorrei affrontare riguarda la suddivisione delle coppie in base al sesso.

Oggi come oggi, sappiamo che non esiste una suddivisione in tal senso e che nello stesso Kata si cimentano coppie maschili, femminile e miste.

Andando avanti con le competizioni, e, mano a mano che il numero dei partecipanti aumenterà, sarà fisiologico e verrà naturale il provvedere alla suddivisione delle coppie in base al sesso.

Se nel Ju No Kata, ad esempio, vediamo che si cimentano con pari dignità e successo coppie di entrambi i sessi o miste, più difficilmente possiamo affermare ciò su altri Kata.

A mio parere, una coppia femminile difficilmente farà breccia nelle valutazioni di un giudice nell'esecuzione di un Kime No Kata rispetto ad una coppia maschile di pari spessore tecnico.

Proprio per la caratteristica di alcuni Kata quindi, sarebbe più opportuna questa suddivisione, alla quale, sono certo, si tenderà ad arrivare non appena i numeri lo consentiranno.

Ma se la suddivisione tra coppie maschili e femminili, oltre che logica, appare abbastanza semplice da attuare, quella relativa le coppie miste – sempre per questioni di numero dei partecipanti – potrebbe essere affrontata, almeno inizialmente, utilizzando un compromesso.

In altro capitolo del libro ho parlato della pari dignità tra le due figure di tori e uke. Senza voler sminuire alcuna delle due figure, il compromesso, almeno iniziale, potrebbe essere quello di far competere la coppia mista nel raggruppamento, maschile o femminile che sia, in base al sesso di tori. Quando

poi i numeri lo permetteranno, si potrebbe procedere alla costituzione anche del raggruppamento “coppie miste”.

Mera questione di numeri al momento quindi, ma anche di prospettive che si potrebbero volutamente creare.

La citata suddivisione potrebbe essere di stimolo ad implementare la base dei praticanti ed in particolar modo con riguardo al settore femminile.

Pensiamo ad una coppia femminile che voglia oggi intraprendere le competizioni di Kata e si trovi nella fase iniziale di scelta del Kata in cui gareggiare. Difficilmente, credo, questa coppia deciderà per un Kata quale il Kime No Kata.

Dalla mia pur modesta esperienza di gare nazionali ed internazionali, ad oggi non ho visto una coppia femminile o mista cimentarsi nel Kime No Kata conquistando un podio. Stessa cosa per il Goshin Jitsu e il Katame No Kata (anche se qui la presenza femminile è meno sporadica e su coppie miste qualche podio c'è stato). Nel Nage No Kata, quantomeno a livello continentale o mondiale, al momento, nessuna coppia femminile o mista ha conquistato una medaglia. Solo il Ju No Kata lo si può considerare una specialità nella quale le donne hanno saputo competere alla pari – e il più delle volte meglio - degli uomini.

Vediamo quindi che la scelta della nostra coppia femminile, in prospettiva di un futuro risultato, sarà naturalmente portata a prediligere il Ju No Kata.

Ma se ci fosse la suddivisione tra coppie maschili e femminili, la scelta della nostra coppia sarebbe più ampia e, proprio in vista di un futuro risultato, potrebbe meglio ricadere proprio su quei Kata dove sin ad allora hanno visto la supremazia maschile, quantomeno numericamente, dominare.

Nel 2009...

Come abbiamo già avuto modo di dire, dal 2009 è stata istituita una apposita "Commissione Kata e Master", scorporando quindi i Kata dall'attività promozionale, primo ed ulteriore passo perché il Kata possa ben presto assumere dei connotati agonistici a tutti gli effetti.

Ma vediamo, prima di chiudere questo lavoro, cosa è successo e cosa si è organizzato nel 2009.

Ostia il 21 e 22 marzo è stata la sede di un Seminario E.J.U. per i Giudici continentali di Kata.

In concomitanza con il Seminario, il 22 marzo Castiglion Fiorentino (Ar) ha ospitato il 3° Campionato Italiano di Kata.

La 5° edizione del Campionato Europeo di Kata si è disputata a Bucarest nei giorni 9 e 10 maggio. Anche nel 2009 siamo riusciti a vincere il medagliere continentale, seguiti immancabilmente dalla cugina Spagna.

Tre le novità di questa edizione dei Campionati Europei:

- 1) analogamente a quanto applicato alla Coppa del Mondo di Kata di Parigi 2008, le coppie sono state suddivise in due poule con teste di serie (le prime due medaglie dell'edizione precedente in due poule diverse e le coppie della stessa nazione in due poule diverse). Hanno avuto accesso alla finale, azzerando i punteggi delle eliminatorie, le prime tre coppie di ogni poule, portando le coppie finaliste quindi da tre a sei.
- 2) finalmente da questa edizione continentale è palese il voto dei giudici. Accanto al punteggio totale nel tabellone di gara è apparso il punteggio complessivo assegnato alla coppia da ogni giudice.

3) mentre in precedenza si teneva conto dei tre giudizi intermedi del punteggio complessivo assegnato da ogni giudice (eliminando il più alto e il più basso), ora si vanno a considerare i tre giudizi intermedi di ogni singola tecnica.

In campo nazionale il M° Stefanel promuove tre raduni della Nazionale di Kata. Tarcento il 24 giugno, Ostia il 4 luglio e Parma il 9 luglio.

38 le coppie convocate.

Il 4 e 5 luglio il Centro Olimpico Fijlkam di Ostia è la sede dell'8° Stage Nazionale di Kata. Docente dello stage il M° Giovanni Strazzeri, arbitro mondiale I.J.F. di Kata.

Il 17 e 18 ottobre è Malta, in precedenza si era individuata come sede Madrid, ad ospitare il 1° Campionato Mondiale I.J.F. di Kata. Molte le aspettative della Nazionale Italiana che puntava a migliorare la pur ottima prestazione della Coppa del Mondo di Parigi 2008, ricordiamo tre argenti con Proietti/Di Lello nel Katame No Kata, Sozzi/Frittoli nel Ju No Kata e Mainenti/Faccioli nel Goshin Jitsu, ma anche due quarti posti con Paparello/Ripandelli nel Katame No Kata e Volpi/Calderini nel Ju No Kata.

Il 1° Campionato Mondiale si chiuderà per l'Italia con un ennesimo successo. Due argenti (Mainenti/Faccioli nel Kodokan Goshin Jitsu e Volpi/Calderini nel Ju No Kata) e tre bronzi (Sozzi/Frittoli nel Ju No Kata, De Cerce/Padovan nel Kime No Kata e Proietti/DiLello nel Katame No Kata). I giapponesi conquisteranno l'oro su tutti e cinque i Kata da competizione.

Il 14 novembre a Lignano Sabbiadoro, al "Centro Getur", si organizza il 2° Torneo Internazionale E.J.U. "A" di Kata. L'Italia scende in campo con 15 coppie e conquista il medagliere della manifestazione con dieci medaglie (tre d'oro, due d'argento e cinque di bronzo). Per questo Torneo Internazionale ho

avuto la piacevole sorpresa e l'onore di essere convocato dalla Federazione in qualità di Capo Delegazione.

A seguire, il giorno 15 novembre, si svolge il 2° Seminario Internazionale di Kata. Docenti dello stage internazionale il M° Pierluigi Comino, Daniele Mainenti, Andrea Faccioli e Giuseppe de Berardinis.

Per finire, concludo questo capitolo con la cronaca di gara del 5° Campionato Europeo e del 1° Campionato Mondiale, edizione 2009.

5° Campionato Europeo di Kata – Bucarest 9 e 10 maggio 2009

Dieci le coppie in gara per l'Italia in questa 5° edizione del Campionato Europeo. Le convocazioni sono state fatte dal M° Stefano Stefanel in due tempi. Il 20 febbraio sono state convocate tutte le coppie medagliate all'edizione precedente:

Katame No Kata: Stefano Proietti e Stefano Di Lello - Elio Paparello e Nicola Ripandelli

Kime No Kata: Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià

Ju No Kata: Ilaria Sozzi e Marta Frittoli - Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini

Kodokan Goshin Jitsu: Daniele Mainenti e Andrea Faccioli - Marika Sato e Alfredo Sacilotto

Ufficiali di Gara: Giovanni Strazzeri, Giampiero Gobbi e Cristina Vetturini

L'8 aprile, a seguito dei risultati ottenuti ai Campionati Italiani 2009, vengono convocate altre tre coppie:

Nage No Kata: Diego e Enrico Tommasi - Andrea Sozzi e Antonio De Fazio

Kime No Kata: Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan

I pronostici della vigilia sono stati rispettati.

Ancora una volta - come per le precedenti quattro edizioni del Campionato Europeo - l'Italia è risultata la più forte nazione in gara, meritando il primo posto nel medagliere della manifestazione con tre ori e tre argenti, a seguire la Spagna con un oro, due argenti e due bronzi, la Romania con un oro, la Germania con due bronzi e la Francia con un bronzo.

A bocca asciutta le altre quattordici nazioni in gara.

Grande soddisfazione per il Capo Delegazione, M° Stefanel che così commenta: "un successo straordinario che premia ancora una volta il lavoro di tutto il movimento dei Kata italiano. Lo sforzo che la Fijlkam sta facendo anche sul piano economico per i Kata è importante, ma i risultati sono straordinari. Grazie a tutti!"

Ma ora veniamo alla cronaca della gara.

L'8 maggio è il giorno della partenza. Bucarest ci accoglie con un sole ed una temperatura quasi estivi. Finalmente un Campionato Europeo al sole. Gli altri quattro disputati solo vento e pioggia. La "delegazione del Triveneto" (il M° Stefanel, io e Andrea con il nostro maestro Franco De Carli, Marika Sato e Alfredo Sacilotto, i fratelli Tommasi accompagnati dal padre e dalla fidanzata di Enrico) parte dall'aeroporto di Venezia e arriva all'aeroporto di Bucarest - Baneasa in perfetto orario.

Purtroppo dobbiamo attendere più di due ore prima che il pulmino messoci a disposizione dall'organizzazione rumena ci venga a prelevare per portarci in albergo. L'autista a gesti ci fa capire che dobbiamo attendere ancora tre quarti d'ora per aspettare altre persone che sono ancora in volo. Siamo stanchi e le nostre insistenze - dopo aver parlato al telefono con l'organizzazione rumena -

fanno sì che all'autista venga ordinato di accompagnarci in albergo senza aspettare gli altri.

Il pulmino si avvia. Per arrivare in albergo e coprire la distanza di meno di venti chilometri, c'abbiamo messo quasi altre due ore... E' venerdì, ora di punta. Le strade sono tutte in rifacimento e piene di buche. Ora capiamo l'insistenza dell'organizzazione a volerci far aspettare a tutti i costi gli altri partecipanti...

Fatte le registrazioni al "Rin Grand Hotel" con un po' di trambusto circa l'allocazione della delegazione italiana nelle rispettive stanze (che ha tenuto in scacco il nostro Capo Delegazione per quasi un'ora), ci ritroviamo tutti quanti nella hall. Saluti e abbracci con i compagni di Nazionale e con gli avversari, il clima è comunque sereno e disteso, anche se si inizia a sentire "odore di competizione".

Subito dopo cena, il M° Stefanel fa una breve riunione dove, con la sua solita schiettezza e senza tanti giri di parole, esterna le sue aspettative sulla gara, ma ancor più sul nuovo quadriennio appena iniziato; non dobbiamo guardare al passato e ai risultati del passato, ma solo ai risultati del nuovo quadriennio; morale della favola, chi di noi ambisce alla convocazione al 1° Campionato del Mondo del 17 e 18 ottobre a Malta, lo deve fare con i risultati di domani. Un discorso sereno e schietto al quale comunque la maggior parte di noi è già abituata.

Tre le novità per questa edizione continentale: la prima è che si applica il regolamento della Coppa del Mondo di Parigi 2008 e quindi gli atleti vengono suddivisi in due poule, con le teste di serie e in finale passeranno tre coppie per ogni poule; la seconda è che...finalmente... avremo un giudizio palese con il tabellone di gara che indicherà il punteggio totale espresso da ogni giudice; la



il team italiano al 5° Campionato Europeo di Bucarest – Romania (2009)

terza è che per ogni tecnica si terrà conto dei tre giudizi intermedi, mentre sin qui lo si faceva sul risultato totale espresso da ogni giudice, togliendo il più alto ed il più basso. Un altro passo in avanti è stato fatto e di questo dobbiamo dire grazie anche al nostro Cataldo D'Arcangelo, perfetto nell'organizzazione dello svolgere dei due giorni di gara.

Prima di andare a letto abbiamo l'opportunità di vedere i sorteggi.

La mattina di sabato 9 maggio facciamo ingresso alla "Sport Hall K. Ghermanescu di Bucarest". Si apre il 5° Campionato Europeo di Kata. Nage No Kata, Katame No Kata e Ju No Kata, sono i tre kata di oggi, sei le coppie italiane in gara. La mattina le eliminatorie, il pomeriggio le finali.

Le eliminatorie del Nage No Kata (19 coppie in gara): ottima la prestazione di entrambe le nostre coppie italiane in gara; entrambe si classificano al secondo posto nelle rispettive poule.

I fratelli Diego e Enrico Tommasi, le uniche matricole italiane all'Europeo 2009, totalizzano 412 punti facendosi superare con 460 punti dalla forte e blasonata coppia di casa, i rumeni Surla e Fleisz, campioni europei uscenti e medaglia

d'oro alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Dietro ai Tommasi, i tedeschi Aeslan e Sessini con 403 punti.

Andrea Sozzi e Antonio De Fazio chiudono la loro poule con 427 punti, preceduti con 440 punti dagli altrettanto blasonati fratelli spagnoli Raul e Roberto Camacho, eterni rivali dei fratelli Grandi, oro all'Europeo di Wuppertal 2007 e bronzo alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Dietro alla coppia italiana, con 409 punti, i francesi Esteve e Sevestre.

Le eliminatorie del Ju No Kata (17 coppie in gara): abbiamo in gara le due più forti coppie di Ju No Kata d'Europa; già le eliminatorie lo confermano senza ombra di dubbio.

Ilaria Sozzi e Marta Frittoli, con 460 punti sono le vincitrici incontrastate della loro poule di eliminataria; a seguire con 435 punti gli spagnoli Garcia Pizarro e Picazo Amor e con 421 punti le tedesche Schuller e Doenges. Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini, campioni europei uscenti, con 452 punti superano brillantemente la poule. Siamo già in odore di sfida tutta italiana per questo kata. A seguire le belghe Ravays e Dallons con 425 punti e i tedeschi Dax-Romswinkel e Loosen con 416 punti.

Le eliminatorie del Katame No Kata (12 coppie in gara): Anche qui sulla carta partiamo nettamente favoriti. Paparello/Ripandelli sono i Campioni Europei uscenti e quarti alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Proietti/Di Lello sono Vice Campioni Europei uscenti (già campioni Europei a Torino 2006) e medaglia d'argento alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Un'altra bella sfida tutta italiana ci appare all'orizzonte, ma...l'imprevisto è sempre dietro l'angolo. Elio Paparello e Nicola Ripandelli con 450 punti vincono nettamente la loro

poule. Li seguono con 437 punti i tedeschi Frey e Chow e con 433 punti i russi Savchenkov e Bondarev.

E' la volta di Stefano Proietti e Stefano Di Lello; eseguono un kata sciolto e convincente che li porterà a chiudere la loro poule per primi con 460 punti, nonostante una forte penalità rilevata dai giudici proprio nell'ultima tecnica: "ashi garami"... In quest'ultima tecnica, Di Lello appoggia male il braccio sinistro a terra e gli fuoriesce completamente l'omero dalla spalla.

Nonostante la brutta lussazione, Di Lello finisce stoicamente la cerimonia di chiusura del kata e solo quando è uscito completamente dall'area di gara viene immediatamente soccorso dal team italiano. Viene chiamato il medico che prova due o tre volte, ma non riesce a ridurre la lussazione. Interviene il M° Sugiyama, fa sedere Stefano e con un'abile e velocissima manipolazione gli riduce la lussazione.

Il nostro Capo Delegazione parla con i M° Capelletti, che in sede di gara rappresenta l'Unione Europea. Consci del fatto che Di Lello non potrà partecipare alla finale, la coppia viene ritirata per dar spazio ad un'altra coppia della poule di gareggiare per la finale.

A posteriori in sede di gara, ai nostri due Stefani, verrà dato dall'Eju il premio "campioni di fair play".

Con la fuoriuscita della nostra coppia, passano il turno eliminatorio gli spagnoli Goicoeandia e Villar Aguilera con 460 punti, i belgi Mottet e Genotte con 421 punti e le rumene Tanasescu e Grecu con 400 punti. Peccato...sarebbe stata di certo un'altra medaglia italiana...

La mattinata di gara si chiude quindi con cinque delle sei coppie italiane a dover gareggiare nelle finali del pomeriggio, dove prima assistiamo alla cerimonia di apertura dei Campionati Europei.

Cerimonia senza troppi sfarzi, ma dignitosa, con dei ragazzini dai sei ai dieci anni che si sono degnamente esibiti nelle loro performance judoistiche (anche con tecniche di difesa personale) e due coppie di ballerini di pregio. Se dovessi dare un punteggio alle cerimonie di apertura dei cinque Campionati Europei sin qui disputati, direi che dopo gli indimenticabili sfarzi di Torino 2006, questa potrebbe essere la cerimonia, nella sua semplicità, più carina.

Ma passiamo alle finali:

Le finali del Nage No Kata: dopo la modesta esibizione della coppia francese, Esteve e Sevestre, che chiuderà col punteggio di 399, tocca alla coppia tedesca Arslan e Sessini che si esibisce con una performance molto più convincente delle fasi eliminatorie, meritando dai giudici il punteggio di 419.

Tocca ora alle due coppie italiane. Primi a scendere in campo i fratelli Tommasi, buona l'esecuzione, ma ancora con delle imperfezioni che vanno sistemate, buon che dalla loro hanno ancora la relativamente giovane età per migliorare. Chiuderanno la loro esibizione totalizzando 409 punti. Visto il risultato della coppia tedesca e sapendo il valore delle ultime due coppie, la spagnola e la rumena, ci rendiamo conto che ci è sfuggita una possibilità di fare medaglia.

Ce la dobbiamo giocare ora con Sozzi e De Fazio. Buona anche la loro performance, ma non abbastanza per superare la coppia tedesca. Andrea e Antonio chiuderanno anch'essi con 409 punti, a parimerito con i compagni di Nazionale, ma in classifica verranno poi dietro ai Tommasi per maggiori penalità rilevate.

Peccato è sfumato del tutto il pensiero di una medaglia italiana in questo kata. Come da pronostici, con delle esibizioni nettamente migliori rispetto alle altre coppie in finale, l'argento viene conquistato dai fratelli spagnoli Raul e Roberto Camacho con 437 punti e l'oro dai rumeni Surla e Flesz con 446 punti. La coppia tedesca conquista quindi la medaglia di bronzo; quarti e quinti gli italiani.

Le finali del Katame No Kata: l'ordine di esecuzione delle finali in questo kata (si parte dal punteggio più basso per andare al più alto delle eliminatorie) è stato poi rafforzato dalla classifica definitiva che ha visto la coppia spagnola Goicoeandia e Villar Aguilera conquistare l'oro ripetendosi con 460 punti anche nella finale; a seguire i nostri Elio Paparello e Nicola Ripandelli con 454 punti conquistano un argento "pesante" che comunque premia la caparbietà di Elio Paparello, reduce da un intervento all'anca sostenuto solo a febbraio scorso. Bronzo per la coppia mista tedesca Frey/Chow con 437 punti, poi nell'ordine la coppia russa Savchenkov/Bondarev con 437 punti, i belgi Mottet/Genotte con 420 punti e le rumene Tonasescu/Grecu con 414 punti.

Le finali del Ju No Kata: indubbiamente qui, almeno sulla carta, la possiamo fare da padroni. Le nostre due coppie hanno riconfermato nelle eliminatorie la loro supremazia sul resto d'Europa.

Sono due coppie oramai esperte e collaudate che hanno sempre dimostrato un alto livello d'esecuzione e d'interpretazione del "Ju".

A marzo, nel Campionato Italiano, Ubaldo e Maurizio sono riusciti a superare Ilaria e Marta; le piccole della "Bassa Padania" alla Coppa del Mondo hanno segnato un bellissimo argento contro il pur pesante quarto posto dei laziali... la sfida continua e, comunque vada, anche questa volta sarà tutta italiana.

Dai pronostici si passa ai fatti... Le nostre due coppie sono le ultime ad esibirsi e entrambe non deludono, entrambe danno un'interpretazione di elevato livello; si girano i risultati dell'Europeo di Malta 2008, ma l'importante è che sia sempre l'Italia a vincere: oro per Ilaria Sozzi e Marta Frittoli con 438 punti, argento per Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini con 433 punti, staccato di netto il bronzo degli spagnoli Garcia Pizarro e Picazo Amor con 417 punti; a seguire due coppie tedesche: Schuller/Doenges con 413 punti e Dax-Romswinkel/Loosen con 409 punti; sesta la coppia belga Ravays/Dallons con 407 punti. A puro titolo di curiosità, questo è il kata dove la presenza femminile è più accentuata. Dei dodici finalisti, sette erano donne e cinque uomini.

Premiazioni e foto di rito della prima giornata di competizioni che ci vede per il momento in testa nel medagliere con un oro e due argenti.

Peccato per la medaglia mancata di poco nel Nage No Kata e per la fuoriuscita di scena dei nostri Proietti/Di Lello. Senza quell'incidente di certo la classifica del Katame No Kata sarebbe stata ben diversa e avrebbe parlato più italiano. La sera a cena festeggiamo le prime medaglie. Chi di noi scenderà in materassina l'indomani inizia a caricarsi; difficile replicare ora le sette medaglie di Malta 2008, siamo rimasti in quattro coppie e dovremmo fare tutti medaglia per pareggiare i conti. Nostro compito sarà comunque quello di provarci.

Domenica 10 maggio, in gara quattro coppie italiane nei restanti due Kata da competizione, il Kime No Kata e il Kodokan Goshin Jitsu. Come il giorno precedente, la mattina le eliminatorie e il pomeriggio le finali. Prima il Kime No Kata e poi il Goshin Jitsu.



le medaglie italiane della prima giornata di gara del 5° Campionato Europeo

Le eliminatorie del Kime No Kata (13 coppie in gara): prima coppia italiana a scendere in campo è quella formata da Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià, coppia che è dichiaratamente alla ricerca del metallo più prezioso.

Nei precedenti quattro Campionati Europei disputati, tre argenti e un bronzo. L'oro è stato sempre loro tolto dalla fortissima coppia spagnola Blas Perez/Chung Seu, sin qui la coppia in assoluto più medagliata degli Europei con quattro ori di fila.

Giuseppe e Roberto passano agevolmente le eliminatorie con un ottima performance che li vede primi della loro poule con 563 punti, seguiti per la finale dai belgi De Maerteleire/Inghelbrecht con 542 punti e dai portoghesi Alves/Nicola con 531 punti.

Nell'altra poule, gli altri due italiani Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan (quarti sia a Torino 2006 che a Malta 2008) hanno a che fare con i già citati blasonati spagnoli Blas Perez/Chung Seu e con i belgi Stockmans/Herman medaglia di bronzo alla Coppa del Mondo di Parigi 2008.

I belgi chiuderanno la classifica della poule al terzo posto con 525 punti. Tocca ai nostri due "puffi" (non me ne vogliono...). Eseguono un Kata molto deciso e fluido che viene premiato dai giudici con 572 punti. In quanto teste di serie, gli spagnoli scendono in campo per ultimi subito dopo la coppia italiana, ottima anche la loro prestazione che però viene premiata dai giudici con 567 punti. Un po' a sorpresa - non tanto per de Berardinis/Paniccià, quanto per De Cerce/Padovan - ci ritroviamo con entrambe le coppie italiane prime delle poule eliminatorie.

Le eliminatorie del Kodokan Goshin Jitsu (15 coppie in gara): anche qui per l'Italia due coppie: Sato/Sacilotto (bronzo a Malta 2008) e Mainenti/Faccioli (oro a Londra 2005, Wuppertal 2007, Malta 2008 e argento alla Coppa del Mondo di Parigi). La poule più difficile la hanno Marika e Alfredo con gli spagnoli Verano/Gonzalez (argento a Wuppertal 2007, Malta 2008 e bronzo alla Coppa del Mondo), i francesi Jaume/Come (bronzo a Wuppertal 2007) e i portoghesi Costa/Segurado (quarti alla Coppa del Mondo).

Marika e Alfredo sono i primi italiani a scendere in campo. Prima di loro i francesi hanno portato a casa 533 punti. Il kata dei friulani inizia e Marika dimostra la solita determinazione che la contraddistingue.

Ma ecco che Alfredo commette un errore madornale dovuto ad un momento di non lucidità: anzichè effettuare l'attacco di "kakaé dori", Alfredo ripete l'attacco di "ushiro eri dori"; Marika dimostra sangue freddo e sposta verso il basso le braccia dell'uke eseguendo comunque "kakaé dori".

La lucidità di Alfredo è messa a dura prova. Mentre esegue gli attacchi di pugno ripensa all'errore commesso e questo gli sarà fatale.

Infatti, salta il terzo attacco di pugno, "ganmen tsuki", ed esegue la tecnica successiva, "mae geri". Si accorge del nuovo errore. Subentra lo sgomento e la delusione dei due.

Attonito, Alfredo si gira verso i giudici, effettua un saluto e si ritira dalla competizione...

A Sacilotto è successo quello che nessuno di noi mai vorrebbe accadesse. Chissà, la troppa tensione, il momento di blackout, fatale, lo dico sempre, mai ripensare all'errore commesso, grande o piccolo che sia... bisogna imparare a guardare avanti per non perdere la lucidità e la concentrazione.

Peccato perchè sono sicuro che questa coppia italiana avrebbe di certo potuto dire la sua nelle finali.

La poule vedrà gli spagnoli primi con 536 punti, seguiti dai francesi con 533 punti e dai portoghesi con 527 punti.

Appena pochi minuti dopo il forfait di Marika e Alfredo, tocca a noi scendere in materassina.

Nella nostra poule siamo teste di serie e quindi chiudiamo le esibizioni della mattina. Non abbiamo avversari di cui sostanzialmente preoccuparci. Dobbiamo solo preoccuparci di fare il nostro kata. I giudici ci premiano con 632 punti,

dietro a noi i tedeschi Hofmann/Scholz con 555 punti e gli svedesi Forsberg/Rutanen con 535 punti.

Prima di chiudere la mattinata, viene deciso di anticipare la finale della "Judo Show Cup" arrivata alla sua seconda edizione. Tre le squadre in campo: Francia (6 partecipanti), Italia (6 partecipanti) e Portogallo (2 partecipanti).

Già da Malta 2008 sono stati proprio i francesi a volere fortemente questa "Cup", a esibizioni del genere loro ci sono abituati e si allenano allo scopo.

Noi italiani, goliardicamente, ci riproponiamo come lo scorso anno (il M° Stefanel permette solo alle coppie che hanno gareggiato il sabato di partecipare la domenica alla manifestazione per non deconcentrarsi nella competizione di kata) con un'improvvisata (musiche comprese) decisa il sabato sera davanti ad un paio di birre.

I nostri campioni in gara quest'anno saranno due vecchie conoscenze del "Judo Show": Andrea Sozzi e Antonio De Fazio e quattro new entry: Ubaldo Volpi, Maurizio Calderini, Enrico e Diego Tommasi. Alla regia Paparello e Proietti.

La mattina della domenica, sul tatami di allenamento, provano e mettono a punto le elucubrazioni della sera prima.

Anche quest'anno la nostra bella figura l'abbiamo fatta portandoci a casa l'argento dietro ai francesi (seppur con lo stesso punteggio a parimerito di 435 punti), terza la coppia portoghese con 385 punti.

La pausa in attesa delle finali del pomeriggio corre veloce.

A questo punto sappiamo che non potremo uguagliare le sette medaglie di Malta 2008, ma sappiamo anche che gli spagnoli nella prima giornata hanno il nostro stesso numero di medaglie (anche se con un bronzo al posto di un nostro argento) e non intendono molare l'osso facilmente.

Le finali del Kime No Kata: splendida affermazioni delle due coppie italiane in gara: medaglia d'oro per Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan che con 581 punti riconfermano la classifica delle eliminatorie, medaglia d'argento con Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià che li seguono a 551 punti, ma, cosa più importante, relegano i forti spagnoli Blas Perez/ Chung Seu alla medaglia di bronzo con 548 punti. Quarte e quinte le due coppie belghe: Stockmans/Herman con 541 punti e De Maerteleire/Inghelbrecht con 539 punti. Sesta la coppia portoghese Alves/Nicola con 528 punti.

Le finali del Kodokan Goshin Jitsu: Le esecuzioni delle prime tre coppie (Svezia, Germania e Portogallo) non destano preoccupazione.

I francesi si sono migliorati ed ottengono dalla giuria 543 punti. Gli spagnoli eseguono la loro solita prestazione che varrà 563 punti.

Io e Andrea scendiamo sulla materassina con la convinzione di potercela fare se incaselliamo il nostro solito kata e... ce la facciamo.

Finita l'esecuzione, mentre aspettiamo il punteggio ufficiale, avversari e compagni si fanno già avanti per le congratulazioni.

Pochi attimi e il giudizio ci premia con 569 punti. Un momento di stizza passa per il mio volto perchè sei punti di distacco dagli spagnoli mi sembrano pochi, ma poi comunque il sorriso ritorna subito perchè realizzo che abbiamo conquistato il quarto oro all'Europeo e che siamo la coppia più medagliata del continente (infatti il bronzo di questa edizione per gli spagnoli del Kime No Kata Blas Perez/Chung Seu dopo quattro ori di fila, li relega subito dietro a noi). E poi qualcuno mi ricorda che anche con un punto si vince una gara.

Anche la domenica premiazioni e foto di rito. Soddisfatto il M° Stefanel.



le medaglie italiane della seconda giornata di gara del 5° Campionato Europeo

Anche se non abbiamo eguagliato per numero le medaglie di Malta 2008, abbiamo portato a casa tre ori e tre argenti e ci siamo nuovamente posizionati al primo posto sul medagliere della competizione. Un buon inizio di quadriennio per tutti noi e per la Fijlkam.

La serata in albergo è passata allegra e spensierata. Il gruppo è sempre più coeso. Festeggiamo tutti le nuove medaglie e i nuovi titoli continentali. Prima di coricarci, un saluto a quelli che partiranno l'indomani molto presto. Per altri la possibilità di vedere Bucarest l'indomani con un tour organizzato da tre tassisti "a prezzo fisso" e un pranzo niente male in un'antica birreria della capitale rumena.



il M° Giorgio Sozzi, Direttore di Athlon, fotografo ufficiale della Fijlkam, sempre presente alle più importanti manifestazioni di Kata (Bucarest 9 maggio 2009)

1° Campionato Mondiale di Kata – Malta 17 e 18 ottobre 2009

Alla vigilia: il 17 e il 18 ottobre 2009 si disputerà a Malta il 1^ Campionato Mondiale di Kata. Sarà un momento magico e storico per il movimento dei Kata, momento voluto insistentemente in questi ultimi anni dal nostro M. Franco Capelletti (9° dan), per la sua carica in seno alla Federazione, prima Europea e poi Mondiale.

10 le coppie italiane, due per ogni Kata, convocate in due riprese dal Consigliere Federale e Responsabile Nazionale dei Kata, M° Stefano Stefanel. Un ulteriore sforzo della nostra Federazione che di coppie alla Coppa del Mondo di Parigi 2008 ne aveva presentate 7.

Tutti noi abbiamo comunque la possibilità di qualificarci per la finale, alcuni di noi di conquistare un'ambita medaglia. Come in ogni nostra gara, abbiamo tutti la consapevolezza di essere una squadra forte e di riferimento. Siamo consci della supremazia, anche psicologica, giapponese e della caparbietà a contenerci e contenderci il medagliere della nazionale spagnola. Come in ogni nostra gara scenderemo in campo per cercare di dare del nostro meglio, pronti a cogliere quello che il destino ci avrà riservato.

Tre megaglie alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Questo alla vigilia l'obiettivo da raggiungere e dichiarato dal nostro Responsabile Nazionale, M° Stefanel.

Per l'Italia convocati i nostri due arbitri mondiali Strazzeri e Gobbi.

I numeri dichiarati alla vigilia dal Comitato Organizzatore sono confortanti e prospettano una gara agonisticamente interessante e tutta da giocare:

- 25 paesi in rappresentanza dei 5 continenti
- 164 atleti iscritti.

La cronaca della gara:

venerdì 16 ottobre: lasciata l'Italia attanagliata da una perturbazione che ha da pochi giorni bruscamente abbassato di molto le temperature alle quali ci eravamo abituati, Malta ci accoglie con un tiepido sole autunnale e con una temperatura mite attorno ai 20 gradi.

A distanza di un anno circa ritorniamo in quest'isola che già ci aveva accolti per disputare il 4° Campionato Europeo nel maggio del 2008, con pioggia e forti raffiche di vento.

Questa volta Malta si dimostra più magnanima e accogliente.

Il "Nord Est" parte dal "Marco Polo" di Venezia e fa scalo a "Fiumicino". Qui ci ritroviamo con altri componenti della Nazionale di Kata. Il traffico della capitale non permette a tutti quanti di arrivare in tempo all'aeroporto per l'imbarco. Paparello, De Berardinis e Paniccià perderanno l'aereo e si congiungeranno a noi, il primo la sera stessa e gli ultimi due il giorno seguente.

Arrivati all'aeroporto di Malta, con disappunto, non mi vedo recapitare il mio bagaglio. Mentre sbrigo le incombenze burocratiche per la denuncia di smarrimento nella mia testa corre la preoccupazione per il mio judogi rimasto in valigia. Il bagaglio arriverà in tempo per la mia gara? Per fortuna scenderò in campo solo la domenica. L'addetta dell'ufficio bagagli smarriti non mi dà conforto adducendo al fatto che queste cose succedono sovente quando si fa scalo a "Fiumicino" e alle volte i bagagli vengono recapitati anche a parecchi giorni di distanza. Cerco di non perdere il buon umore e provo a concentrarmi sulla gara che mi aspetta.

Come sempre, dopo esserci tutti ritrovati in albergo, andiamo in palazzetto a vedere e provare il tatami di gara, mentre l'organizzazione effettua i sorteggi dei due giorni di gara.

Il nostro Capo Delegazione, Stefanel, dopo cena, fa una breve e concisa riunione. A nome della Federazione ci ringrazia e ci dice che tutte le coppie convocate hanno i numeri e le possibilità di entrare in finale e competere per una medaglia. Non ci fa illusioni circa i giapponesi. E' il primo Campionato Mondiale. Oltre alle cinque coppie convocate per la gara, tutto il "Kodokan che conta nei Kata" si è accodato alla delegazione nipponica. Siamo lì per dare del nostro meglio, ma il Giappone vorrà di certo accaparrarsi tutti e cinque gli ori messi in palio dalla competizione per dimostrare al mondo la sua supremazia. Parole crude, quelle del M° Stefanel, che in un atleta lasciano un po' d'amaro in bocca, ma che comunque ti spronano per fare di più e provare a dimostrargli che si era sbagliato.



la Nazionale Italiana al 1° Campionato Mondiale di Kata – Malta 2009

Sabato 17 ottobre: come al solito, oggi scenderanno in campo le coppie del Katame No Kata (18 coppie in gara), del Ju No Kata (16 coppie in gara) e del Nage No Kata (19 coppie in gara). Questa mattina alle tre mi sono svegliato di soprassalto ed ho realizzato che, oltre al judogi, in valigia avevo le cassette dv per le riprese della gara. Un'ulteriore preoccupazione che si aggiunge per il mio bagaglio smarrito e che spero arrivi in tempo per la mia gara di domani. Qui a Malta i negozi aprono tardi (tra le 9,00 e le 9,30). Mi faccio portare in autobus sino al palazzetto, il "Cottoners Sports Compex", e da lì parto a piedi e di corsa, chiedendo strada facendo informazioni ai locali per cercare di trovare un negozio che possa vendermi le cassette digitali (per fortuna che le telecamere le porto sempre con me nel bagaglio a mano).

Dopo venti minuti buoni riesco a trovare un negozio di materiale fotografico che mi "spara" per le dieci cassette da un'ora ciascuna un prezzo raccapricciante. Pazienza, siamo in ballo e si balla. In Italia me ne sarebbero venute trenta, non dieci. Le compro e mi avvio sulla strada del ritorno ancor più di fretta. La gara è già cominciata e non voglio perdermi le esibizioni di eliminatória dei miei compagni di Nazionale.

Inizia il Katame No Kata. In campo per l'Italia i nostri due "Stefani", Proietti e Di Lello e Elio Paparello con Nicola Ripandelli.

Entrambe le nostre due coppie si qualificano per la finale al secondo posto di poule, rispettivamente dietro ai giapponesi (477) per Elio e Nicola (416) e agli spagnoli (432) per Proietti/Di Lello (414). In questo Kata i giapponesi hanno ripresentato la coppia della Coppa del Mondo di Parigi 2008, una coppia che si

è saputa distinguere e a detta di tutti ha eseguito il Kata più convincente di entrambe le manifestazioni mondiali.

Si prosegue con il Nage No Kata. I cremonesi Andrea Sozzi e Antonio De Fazio hanno la poule più facile (solo la coppia spagnola sulla carta può destare preoccupazione) e incrociamo le dita sperando tutti in un loro passaggio alla finale. I veronesi fratelli Tommasi hanno la poule più ostica (giapponesi, rumeni e iraniani).

I cremonesi chiudono la loro poule al quarto posto con 385 punti; li precedono gli spagnoli (430), gli olandesi (404) e i finlandesi (391). Sinceramente non vediamo quella differenza evidenziata dai giudici tra Andrea/Antonio e gli olandesi e i finlandesi... comunque...

I nostri due fratelli veronesi chiudono al settimo posto con 413 punti; nella loro poule primi i giapponesi (469) - che già non convincono -, i rumeni (449) - con un kata diverso dal solito, più attento agli squilibri, ma con alcune sbavature - e gli iraniani (433).

Peccato, il mondiale finisce qui per le nostre due coppie del Nage.

Andrà meglio la prossima. Entrambe le coppie italiane si portano a casa comunque una bella esperienza e tanta voglia di lavorare e migliorarsi.

Il Ju No Kata non ci delude, anzi...Le "piccole grandi" Ilaria Sozzi e Marta Frittoli iniziano l'esibizione per prime nella loro poule (cosa che a nessuno di noi piace) e si classificano al primo posto con 444 punti davanti agli spagnoli (436) e ai tedeschi (422). Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini oggi sono in forma e chiudono anch'essi la loro poule al primo posto con 456 punti davanti alla fortissima coppia giapponese (453) e, con netto distacco, alla rumena (403).

La mattinata del sabato si chiude quindi con entrambe le coppie del Ju No Kata e del Katame No Kata in finale. Peccato per le nostre due coppie del Nage No Kata, ci sarebbe piaciuto che almeno una avesse passato il turno eliminatorio, ma tutto non si può avere...

Il pomeriggio, dopo la cerimonia di apertura del Mondiale, iniziano le finali, nell'ordine, Nage, Katame e Ju.

Da questo Mondiale varia il regolamento. Prima le coppie si esibivano in ordine crescente di punteggio ottenuto nelle eliminatorie (azzerato comunque il punteggio) in modo tale che i primi classificati concludessero la loro performance per ultimi.

Ora, si azzerava il punteggio e si provvede ad un nuovo sorteggio, questo, a detta degli organizzatori, per non dare punti di riferimento o condizionamento ai giudici in sede di valutazione.

Inizia il Nage No Kata. Qui, dicevamo, non abbiamo coppie in gara a contendersi le prime tre medaglie del Mondiale. I forti rumeni, Surla e Fleizs, già vincitori dell'oro alla Coppa del Mondo di Parigi 2008, eseguono il loro Kata per secondi ed ottengono 432 punti. Buona la loro esecuzione, ma diversa da quella che ci avevano abituati, un po' più potente, ma con qualche sbavatura. Dietro a loro scendono in materassina i giapponesi, Kondo e Okochi. Non sono gli stessi della Coppa del Mondo; i giapponesi hanno cambiato le coppie del Nage e del Kime. La loro performance ci lascia a dir poco allibiti. Buone le ultime due serie dei sutemi waza, ma le prime tre serie... Il punteggio a loro favore sarà di 455 punti. Una enormità rispetto alla loro esibizione e già questo ci da ulteriore conferma delle parole esternateci la sera prima dal nostro Responsabile, Stefanel.

Dopo i giapponesi è la volta degli iraniani, Noudehi e Farzaneh. La squadra iraniana è spesso in Giappone per allenarsi. Buona, nel complesso, anche la loro esecuzione che viene comunque valutata meno della coppia rumena con 420 punti.

Tocca alla coppia spagnola dei fratelli Camacho, bronzo a Parigi 2008 e più volte Campioni Europei. Raul e Roberto infilano un buon kata. Con il loro punteggio, 444 punti, superano i rumeni, ma sono a 11 punti dai giapponesi e si debbono "accontentare" dell'argento. Primo ampio comune sorriso della delegazione degli alti papaveri nipponici, ben notato da tutti i presenti perchè loro sono seduti sugli spalti dalla parte di "joseki", noi tutti, comuni mortali, dalla parte di "shimoseki".

Ci buttiamo alle spalle il Nage No Kata e il "prevedibile e scontato" risultato e pensiamo ora al Katame No Kata.

Qui la coppia giapponese, Matsumoto e Nakahashi, è veramente forte. Alla Coppa del Mondo di Parigi 2008 hanno fatto la migliore performance di tutta la manifestazione. L'uke, Nakahashi, è quello che fa la differenza, si muove benissimo nel ne waza.

Realisticamente, sin dall'inizio, l'oro è tutto per il Giappone e lo sarà. Ci dobbiamo contendere l'argento e il bronzo con la coppia spagnola. A Parigi noi secondi con Proietti/Di Lello e quarti con Paparello/Ripandelli (per 99 centesimi di punto), loro terzi. Dobbiamo comunque stare attenti alla coppia tedesca, Frey Chow, bronzo all'ultimo Europeo di Bucarest.

Nel Katame No Kata la sorte questa volta ci sorride, ma non tanto come avremmo voluto. I giapponesi ottengono 478 punti e si ben meritano l'oro. Proietti/Di Lello con 435 punti si debbono accontentare del bronzo a un solo

punto di differenza dalla coppia spagnola (436), argento di questo Mondiale. I tedeschi Frey/Chow con 413 punti chiudono al 4° posto davanti ai nostri Elio Paparello e Nicola Ripandelli (409 punti); sesti gli inglesi Waddell Reid/Brady con 395 punti.

Bene comunque per Proietti/Di Lello che si portano a casa la prima medaglia del Mondiale per l'Italia; questa volta di bronzo, ma sempre una medaglia di indubbio valore. Un po' di rammarico per Elio e Nicola. Ce l'avevano messa tutta. Elio indubbiamente risente ancora della recente operazione all'anca, ma forza, un sorriso "ragazzi"; è pur sempre un 5° posto al Campionato Mondiale.

Va di scena ora il Ju No Kata destinato a chiudere le sorti della prima giornata di gara.

Ilaria Sozzi e Marta Frittoli sono chiamate a replicare ancora una volta per prime il loro Kata. Le ragazze cremonesi non si abbattono e scendono in materassina concentrate e determinate. Eseguono un ottimo Kata che le premia con 442 punti. Tocca ora alle forti giapponesi Yokoyama/Omori; superbo anche il loro Kata che viene valutato dai giudici con 470 punti. Un po' troppa, a mio avviso, la differenza di punteggio tra le "nostre" e le "loro". Dietro alle nipponiche scendono in campo Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini; ottima anche la prestazione dei nostri due laziali che chiudono la loro esibizione con 461 punti.

Le restanti tre coppie, Spagna (435), Germania (416) e Romania (401) vengono valutate ben al di sotto delle prime tre e quindi l'oro, ancora una volta, è per il Giappone, l'argento e il bronzo per l'Italia.

A mio parere in questo Kata le prime tre coppie classificate eseguono tutte un Kata d'eccellenza. Dire che qui il Giappone abbia rubato qualcosa, sarebbe

falso. Penso, con l'alto livello dimostrato, sia esclusivamente una questione di "pelle". Come giudice, oggi mi può piacere più questa che quella coppia. Ma tecnicamente, nessuna delle tre ha da invidiare niente alle altre.

Bravi!!! Ilaria, Marta, Ubaldo e Maurizio. Avete portato a casa per l'Italia due meritatissime e meravigliose medaglie.

Nella prima giornata, sul medagliere, primi in classifica i giapponesi con tre ori, secondi gli spagnoli con due argenti e terzi noi con un argento e due bronzi.

Di ritorno dal palazzetto apprendo la lieta notizia del ritrovamento del mio bagaglio. Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià, finalmente arrivati qui a Malta, lo hanno rintracciato in aeroporto e me l'hanno portato sino in albergo. La notizia mi mette di buon umore e le pile mi si cominciano a caricare per la gara di domenica.

La sera, dopo cena, una birra in compagnia e poi a letto abbastanza presto.

Restano in gara quattro coppie italiane... Vedremo cosa ci riserverà l'indomani.

Domenica 18 ottobre: la mattina della domenica è riservata alle eliminatorie nell'ordine del Kime No Kata (15 coppie in gara), del Kodokan Goshin Jitsu (14 coppie in gara) e della Judo Show World Cup.

Mentre i nostri sei compagni che si cimenteranno nel Judo Show si appartano a provare la loro solita "improvvisata esibizione", iniziano le eliminatorie del Kime No Kata, contemporaneamente e su due materassine.

I primi a scendere in campo per l'Italia in questa giornata sono i nostri lombardi Giacomo De Cerce e Pierluca Padovan, quarti nella seconda poule. Ottengono un punteggio di 545 punti che li vede dominatori rispetto alle prime tre coppie esibitesi. Dietro di loro scende ora la pericolosa coppia Belga

Stockmans/Herman che li supera infatti ottenendo 548 punti. Terza coppia che accederà alla finale sarà quella svedese con 496 punti.

Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià hanno la poule più difficile. Giapponesi, spagnoli, belgi e iraniani. Sappiamo però che Peppe e Roberto ce la possono fare ed hanno tutte le potenzialità di entrare entro i primi tre per accedere alla finale. Scendono in materassina ultimi del loro raggruppamento. Intanto i giapponesi comandano la classifica con 586 punti, seguiti dagli spagnoli con 552 punti, dai Belgi Demaerteleire/Inghelbrecht (non forti comunque come i compagni che hanno gareggiato nella prima poule) con 527 punti e dagli iraniani con 524 punti.

La finale è alla portata dei nostri azzurri. Inizia la loro esecuzione. Peppe e Roberto appaiono fin dal principio troppo tesi. Nel loro Kata non c'è la solita fluidità e potenza alla quale ci hanno abituati. I giudici infatti valuteranno la loro prestazione con 506 punti. De Berardinis e Paniccià si fermeranno al 5° posto del loro raggruppamento. Certo che, sia i belgi che gli iraniani, non erano comunque all'altezza dei nostri e un 5° posto stride un po'. Peccato, ritengo che Peppe e Roberto avrebbero di certo potuto dire la loro nella finale.

Si passa la Kodokan Goshin Jitsu. Tocca a noi. Nella nostra poule abbiamo tutte le medaglie dell'ultimo Europeo (Italia, Spagna e Francia). Nel secondo raggruppamento i giapponesi hanno solo i portoghesi ad impensierirli, gli eterni quarti, sia alla Coppa del Mondo, che al Campionato Europeo.

Io e Andrea eseguiamo il nostro Kata per terzi, dopo rispettivamente a Svezia e Canada. Dietro di noi gli spagnoli e i francesi. Totalizziamo 576 punti. Gli spagnoli Verano/Gonzalez 574; i francesi Jaume/Come 531. Siamo primi del nostro raggruppamento.

Nell'altra poule i nipponici Hamana/Yamazachi passano in testa con 627 punti, seguiti dai canadesi Hino/Okimura con 537 punti e dai portoghesi Costa/Costa con 530 punti. In questo raggruppamento Marika Sato e Alfredo Sacillotto, l'altra nostra coppia in gara, sfiorano l'accesso alla finale; chiuderanno la loro esecuzione con 526 punti classificandosi al quarto posto di poule.

Di quattro coppie in gara oggi, solo due hanno meritato l'accesso alla finale del pomeriggio. Due sole possibilità di medaglia. Potenzialmente avrebbero potute essere di più, ma si sa, ogni gara è una gara a sé e comunque bisogna imparare ad accettare i verdetti, belli o brutti che siano.

I giochi della mattinata si chiuderanno con le eliminatorie della Judo Show World Cup. Per l'Italia i fratelli Tommasi, Volpi, Calderini, Andrea Sozzi e De Fazio accedono alla finale assieme a Francia e Sud Africa. Quest'anno sono state premiate le esibizioni più attinenti al Judo. Il team francese ha basato la propria performance sul Judo acrobatico; i sudafricani hanno presentato tecniche di Judo al rallenty e i nostri "improvvisati" hanno improvvisato, ma convinto. L'altro team francese, che aveva basato la propria performance più su tecniche di Ju Jitsu, forse anche troppo "pirotecniche", non ha avuto accesso alla finale.

Nella pausa, mentre si spilucca qualcosa da mangiare, si rifanno i sorteggi. De Cerce/Padovan scenderanno in campo per terzi nel Kime No Kata, noi per primi nel Kodokan Goshin Jitsu. Continuo a dire che non mi piace scendere in campo per primo. Per tanti motivi. Cataldo D'arcangelo, provato e stremato dall'organizzazione della due giorni di gara, tenta di rassicurarci sulla posizione acquisita col sorteggio; pazienza, tanto non cambia niente e quello che dobbiamo dimostrare, lo dimostreremo, per primi o per ultimi.

Nel Kime No Kata, dopo la prova degli svedesi Velazco/Phil che totalizzeranno 491 punti, scende in campo la coppia nipponica Takeishi/Uematsu; 596 i punti a loro assegnati. Niente da dire; la decisione c'è. Nelle tecniche "idori" gli spostamenti di Tori sono fluidi e eleganti.

E' la volta di De Cerce/Padovan. I lombardi sono determinati e grintosi e eseguono un Kata energico e convincente che verrà premiato con 543 punti. C'è da dire che Giacomo e Pierluca quest'anno hanno migliorato di molto la loro performance. Hanno lavorato sodo sin subito dopo l'oro conquistato al Campionato italiano; quasi inaspettatamente, hanno scalzato i forti spagnoli dal tetto continentale (che detenevano ininterrottamente da ben quattro anni) vincendo un altro oro al 5° Campionato d'Europa di Bucarest. Insomma, hanno fatto una bella stagione e portarsi a casa una medaglia al Campionato Mondiale sarebbe il giusto coronamento all'impegno profuso.

I belgi Demaerteleire/Inghelbrecht non destano preoccupazioni e infatti ottengono 517 punti. Tocca ora ai forti spagnoli Blas/Chungseu. Ottima anche la loro performance che scalza dal secondo a terzo posto i nostri italiani e premiata dai giudici in gara con 558 punti.

Scende in campo l'ultima coppia. Sono i pericolosi belgi Stockmans/Herman, già bronzo alla Coppa del Mondo di Parigi 2008. Ottima anche la loro esibizione. 539 i punti loro assegnati. Esultanza tra le file italiane. Per soli quattro punti l'Italia conquista la quarta medaglia di questo 1° Campionato Mondiale; una pesante medaglia di bronzo.

Ricapitolando, primo (nuovamente) il Giappone e a seguire Spagna, Italia, Belgio 1, Belgio 2 e Svezia.

Al Giappone manca solo la quinta medaglia d'oro. La Spagna è già a tre medaglie d'argento e matematicamente per la prima volta sarà prima di noi sul medagliere. Noi abbiamo un argento e tre bronzi; quantomeno - consoliamoci - superiamo i nostri cugini iberici in termini numerici.

Ora siamo noi ad aprire i giochi per l'ultimo Kata della manifestazione, il Kodokan Goshin Jitsu.

Ultime tre medaglie in palio per questo Campionato Mondiale.

Io e Andrea dobbiamo iniziare per primi. Dopo di noi nell'ordine Canada, Giappone, Spagna, Francia e Portogallo.

Il susseguirsi delle tecniche corre fluido. Mi sento tranquillo. Cerco di dare alla mia esibizione il massimo della potenza. Alla fine, uscendo soddisfatto dalla materassina, sono convinto di aver dato il massimo; questo è l'importante, indipendentemente dal risultato che otterrò. Il punteggio per noi, dettato dal quintetto arbitrale composto da un giudice italiano (Strazzeri), uno belga, uno spagnolo, uno giapponese (il "grande" M° Sato) e uno australiano, sarà di 584 punti. Vedremo...

I canadesi Hino e Okimura (di indubbie origini nipponiche che sembrano due fratelli gemelli pur avendo cognomi differenti) con la loro esibizione non destano preoccupazioni e ottengono infatti 535 punti.

E' la volta di Hamana/Yamazaki. Fanno un Kata indubbiamente di ottimo livello. Come alla Coppa del Mondo di Parigi 2008, buone alcune tecniche, molto da ridire avrei sulla reale efficacia di altre. Ma si sa... loro sono giapponesi, possono fare e disfare, possono fare cose che se fatte da noi forse verrebbero penalizzate. Sopra le loro teste capeggiano a loro conforto quelli che contano

del Kodokan. Indubbiamente questo peso psicologico, nel corso di tutto il Campionato, è stato sentito da parecchi giudici in gara.

Otengono 621 punti... Una scontata esagerazione...

Ora dobbiamo sperare di mantenere la medaglia d'argento. Subito dietro ai giapponesi, scendono in campo gli spagnoli Verano/Gonzalez. In tutte le manifestazioni internazionali questa coppia ci è sempre stata dietro, gli eterni rivali e eterni secondi; speriamo lo siano anche in questa occasione. Eseguono un Kata con un po' di sbavature e imperfezioni, debbo dire che altre volte hanno fatto di meglio. E per fortuna... Il punteggio assegnato loro dai giudici sarà di 576 punti.

Teniamo ancora l'argento appeso al collo. I francesi Jaume/Come sin dalle prime tecniche commettono errori e imperfezioni vistose. Chiuderanno infatti all'ultimo posto in classifica con 525 punti. Infine tocca ai portoghesi Costa/Costa. Dallo scorso anno non sono né peggiorati, né migliorati. Non dovrebbero destare preoccupazioni ed infatti ottengono 537 punti e l'ennesimo quarto posto in classifica, seguiti da canadesi e francesi.

L'argento è nostro!

La tensione scende mentre assistiamo alla finale della Judo Show World Cup. Tre coreografiche interpretazioni arricchite dalla musica: francesi in oro, sudafricani in argento e italiani in bronzo. Niente da ridire... Se consideriamo che gli italiani improvvisano all'ultimo, se la sono comunque cavata alla grande.

Prima delle premiazioni posso vedere i punteggi complessivi assegnatici dai giudici. Ci resto al momento un po' male, come male ci resta D'arcangelo mentre me li mostra.

Strazzeri ci da vincenti sui giapponesi di un sol punto. La spagnola, scontatamente di casa e ossequiante nei confronti del sol levante, ci avrebbe valutati comunque al terzo posto, a sette punti dai suoi, lasciando primi i giapponesi. Il giudice belga ci da lo stesso punteggio dei giapponesi. Il giudice nipponico, il M° Sato... ci avrebbe relegato fanalino di coda dietro a tutti! L'australiano, palesemente filogiapponese, ci avrebbe messo al quinto posto a ben dieci punti dagli spagnoli.

Ancora basito, cerco di dare un senso a questa valutazione falcidiante del rappresentante del Kodokan. Sorrido. Evidentemente eravamo quelli che temevano di più e perciò quelli da penalizzare maggiormente.

Ringrazio dentro di me il M° Sato per la sua "imparzialità", ma ora i voti sono palesi e il giudice rischia una di certo non bella figura.

Facciamo ora il conteggio del medagliere. Delle 25 nazioni partecipanti, solo quattro hanno ottenuto medaglia. Primo con i cinque scontati ori il Giappone. Seconda la Spagna con tre argenti e un bronzo. Terza l'Italia con due argenti e tre bronzi. Quarta la Romania con un bronzo. A bocca asciutta tutte le altre nazioni.

E' la prima volta che la Spagna ci supera sul medagliere. Resta il fatto che come numero di medaglie siamo paritetici al Giappone e superiamo la Spagna e quindi la squadra c'è e restiamo punto di riferimento sia in ambito continentale che intercontinentale.

Contentezza per il nostro Capo Delegazione, M° Stefanel, per le cinque medaglie di questo 1° Campionato Mondiale contro le tre (però tutte d'argento) della Coppa del Mondo di Parigi 2008.

Abbiamo portato a casa medaglie in quattro Kata su cinque. Soffriamo ancora sul Nage No Kata, dopo che i fratelli Grandi si sono ritirati dalle competizioni, ma le due nostre coppie stanno crescendo e sono anche anagraficamente relativamente giovani.



il team giapponese al 1° Campionato Mondiale di Kata – Malta 2009

Un'altra importante pagina sui Kata è stata scritta e noi tutti ne siamo stati protagonisti. Andiamo nella giusta direzione, ma non dobbiamo fermarci a bearci dei risultati ottenuti perchè essi appartengono immediatamente al passato, mentre dobbiamo continuare a lavorare per quelli futuri.

La sera , dopo cena, ci ritroviamo un po' quasi tutti in un minuscolo locale messoci a disposizione dall'organizzazione - Louisa Galea fa gli onori di casa -; si balla e si ascolta una musica assordante fino a tardi. Un simpatico momento di aggregazione, qui non si è più rivali, ma amici che si divertono e parlano in tante le lingue. Ci si saluta perché alcuni di noi partiranno tra poche ore. Si torna in albergo per il meritato riposo.

I risultati delle principali competizioni di Kata

1° Gran Premio Nazionale di Kata – Ostia 15 febbraio 2003

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola | punti 408 |
| 2) Donati Luca e Epirotti Roberto | punti 345 |
| 3) Furchi Alessandro e Battorti Michele | punti 339 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 779 |
| 2) Gabutti Roberto e Crucitti Antonino | punti 771 |
| 3) Calderini Maurizio e Sellari Franco | punti 732 |

2° Gran Premio Nazionale di Kata – Ostia 15 febbraio 2004

“Nage No Kata”

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola | punti 416 |
| 2) Donati Luca e Epirotti Roberto | punti 373 |
| 3) Del Grosso Davide e Ceci Corrado | punti 365 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto | punti 563 |
| 2) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 543 |
| 3) Volpi Ubaldo e Ripandelli Nicola | punti 539 |

3° Gran Premio Nazionale di Kata – Alghero 12 febbraio 2005

“Nage No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola | punti 393 |
| 2) Calderini Maurizio e De Angelis Claudio | punti 367 |
| 3) Donati Luca e Epirotti Roberto | punti 367 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio | punti 422 |
| 2) De Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto | punti 415 |
| 3) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 402 |

1° Campionato Europeo di Kata – Londra 4 novembre 2005

“Nage No Kata”

- | | |
|---|----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola – ITA | punti 63 |
| 2) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto - SPA | punti 64 |
| 3) Surgukev Anton e Savchenkov Nicolay – RUS | punti 90 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio - ITA | punti 25 |
| 2) Surla Iulian e Fleisz Ciprian - ROM | punti 45 |
| 3) Bondarev Sergey e Kuldin Evgueni – RUS | punti 48 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|--|----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 31 |
| 2) Suarez Martinez Josè e Cima Aruajo Carlos - SPA | punti 41 |
| 3) Kohler Ingo e Gilbert Klaus - GER | punti 78 |

“Katame No Kata“

- | | |
|---|-----------|
| 1) Giocoechandia Huete Juan e Villar Aguilera Roberto – SPA | punti 43 |
| 2) Agricola Thomas e Neuwoehner Nils – GER | punti 46 |
| 3) Calderini Maurizio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 150 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chan – SPA | punti 57 |
| 2) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto - ITA | punti 62 |
| 3) Pagnoulle Marc e Chatelain Lionel – BEL | punti 108 |

4° Gran Premio Nazionale di Kata – Lignano 29 e 30 aprile 2006

“Nage No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola | punti 59 |
| 2) Furchi Alessandro e Battori Michele | punti 87 |
| 3) Paparello Elio e De Angelis Claudio | punti 111 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio | punti 35 |
| 2) Paniccià Roberto e de Berardinis Giuseppe | punti 60 |
| 3) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta | punti 102 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 135 |
| 2) Sato Marika e Sacilotto Alfredo | punti 197 |
| 3) Tintori Antonio e Maiolino Adriano | punti 242 |

“Katame No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Calderini Maurizio e Ripandelli Nicola | punti 45 |
| 2) Proietti Stefano e Di Lello Stefano | punti 110 |
| 3) Ferrari Lorenzo e Minari Andrea | punti 128 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto | punti 82 |
| 2) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca | punti 104 |
| 3) Faccioli Andrea e Mainenti Daniele | punti 128 |

Italia – Russia – Lignano 17 giugno 2006

“Nage No Kata”

- | | |
|---|----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola – ITA | punti 45 |
| 2) Kuldin Evgeny e Bondarev Sergei – RUS | punti 61 |
| 3) Furchi Alessandro e Battorti Michele – ITA | punti 85 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA | punti 26 |
| 2) Bondarev Sergei e Kuldin Evgeny – RUS | punti 54 |
| 3) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 97 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 56 |
| 2) Sato Marika e Sacilotto Alfredo – ITA | punti 114 |
| 3) Klementiev Egor e Morozov Dmitry – RUS | punti 201 |

“Katame No Kata”

- | | |
|--|----------|
| 1) Savchenkov Nicholay e Surguchev Anton – RUS | punti 69 |
| 2) Morozov Dmitry e Klementiev Egor – RUS | punti 76 |
| 3) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 81 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|----------|
| 1) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto – ITA | punti 67 |
| 2) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca – ITA | punti 90 |

2° Campionato Europeo di Kata – Torino 21 e 22 ottobre 2006

“Nage No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola – ITA | punti 100 |
| 2) Sancez Caceres Enrique e Sierra Montero Borja – SPA | punti 102 |
| 3) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto - SPA | punti 117 |

“Ju No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 67 |
| 2) Surguchev Anton e Savchenkov Nicolay – RUS | punti 68 |
| 3) Rodriguez Martinez Elena e Fernandez Cabo Amelia – SPA | punti 134 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|--|-----------|
| 1) De Cima Araujo Carlo e Suarez Martinez Jose – SPA | punti 74 |
| 2) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 82 |
| 3) Gonzalez Humanes Angel e Gomez Sanz Jose – SPA | punti 115 |

“Katame No Kata“

- | | |
|--|-----------|
| 1) Proietti Stefano e Di Lello Stefano – ITA | punti 95 |
| 2) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 98 |
| 3) Agricola Thomas e Neuwoehner Nils - GER | punti 166 |

“Kime No Kata”

- | | |
|---|----------|
| 1) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chang – SPA | punti 71 |
| 2) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA | punti 83 |
| 3) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto – ITA | punti 93 |

1° Campionato Italiano di Kata – Axa 31 marzo e 1 aprile 2007

“Nage No Kata”

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1) Lombardo Ilenia e Cazzola Elena | punti 100 |
| 2) Tommasi Diego e Tommasi Enrico | punti 115 |
| 3) Sozzi Andrea e De Fazio Antonio | punti 131 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio | punti 21 |
| 2) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta | punti 55 |
| 3) Di Luigi Paola e De Angelis Claudio | punti 86 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 83 |
| 2) Sato Marika e Sacilotto Alfredo | punti 143 |
| 3) Pizzinato Giancarlo e Gallo Paolo | punti 243 |

“Katame No Kata”

- | | |
|---|----------|
| 1) Proietti Stefano e Di Lello Stefano | punti 23 |
| 2) Paparello Elio e Ripandelli Nicola | punti 32 |
| 3) Battorti Michele e Furchi Alessandro | punti 78 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto | punti 55 |
| 2) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca | punti 111 |
| 3) Romano Rocco e Castanò Gaetano | punti 154 |

3° Campionato Europeo di Kata – Wuppertal 12 e 13 maggio 2007

“Nage No Kata”

- 1) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto – SPA punti 69
- 2) Grandi Alberto e Grandi Nicola - ITA punti 75
- 3) Sanchez Caceres Enrique e Sierra Montero Borja – SPA punti 80

“Ju No Kata”

- 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA punti 100
- 2) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta - ITA punti 100
- 3) Rodriguez Martinez Elena e Fernandez Babo Amelia –SPA punti 139

“Kodokan Goshin Jitsu”

- 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA punti 89
- 2) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA punti 98
- 3) Jaume Claude e Come Stephane – FRA punti 147

“Katame No Kata“

- 1) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA punti 69
- 2) Giocoechandia Huete Juan e Villar Aguilera Roberto – SPA punti 73
- 3) Morozov Dmitry e Klementiev Egor – RUS punti 102

“Kime No Kata”

- 1) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chan – SPA punti 62
- 2) De Berardinis Giuseppe e Paniccia Roberto – ITA punti 78
- 3) De Maerteleire Dirk e Inghelbrecht Christophe – BEL punti 176

1° Torneo delle Regioni di Kata – Cesenatico 7 ottobre 2007

“Nage No Kata”

1) Tommasi/Tommasi	Veneto	punti 476
2) Sozzi/De Fazio	Lombardia	punti 458
3) Bertozzi/Galli	Emilia R.	punti 425

“Ju No Kata”

1) Ferraro/Busi	Toscana	punti 489
2) Saporito/Enrione	Piemonte	punti 463
3) Scaglione/Caiumi	Emilia R.	punti 455

“Kodokan Goshin Jitsu”

1) Pecorai/Cacchiani	Toscana	punti 608
2) Dittura/Consoli	Veneto	punti 599
3) Dal Molin/Cavalleri	Lombardia	punti 579

“Katame No Kata”

1) Sella/Rizzi	Piemonte	punti 467
2) Polato/Raffael	Veneto	punti 454
3) Valente/Codispoti	Lombardia	punti 441

“Kime No Kata”

1) Gabutti/Centolanze	Piemonte	punti 615
2) Romano/Castanò	Lombardia	punti 599
3) Giani Contini/Di Stefano	Toscana	punti 596

1° Lombardia – 2° Toscana – 3° Veneto

2° Campionato Italiano di Kata – Cervia 30 marzo 2008

“Nage No Kata”

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1) Grandi Alberto e Grandi Nicola | punti 486 |
| 2) Sozzi Andrea e De Fazio Antonio | punti 448 |
| 3) Tommasi Diego e Tommasi Enrico | punti 434 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio | punti 514 |
| 2) Saporito Antonio e Enrione Giovanni | punti 481 |
| 3) Di Luigi Paola e De Angelis Claudio | punti 470 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 659 |
| 2) Sato Marika e Sacilotto Alfredo | punti 603 |
| 3) Dal Molin Stefano e Cavalleri Luca | punti 578 |

“Katame No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Paparello Elio e Ripandelli Nicola | punti 486 |
| 2) Proietti Stefano e Di Lello Stefano | punti 477 |
| 3) Battorti Michele e Furchi Alessandro | punti 453 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto | punti 634 |
| 2) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca | punti 591 |
| 3) Romano Rocco e Castanò Gaetano | punti 575 |

4° Campionato Europeo di Kata – Malta 10 e 11 maggio 2008

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Surla Iulian e Fleisz Aurelian – ROM | punti 488 |
| 2) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto – SPA | punti 487 |
| 3) Kuldin Evgeny e Bondarev Sergey – RUS | punti 479 |

“Ju No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA | punti 519 |
| 2) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 514 |
| 3) Surguchev Anton e Savchenkov Nicolay – RUS | punti 498 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 690 |
| 2) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA | punti 636 |
| 3) Sato Marika e Sacilotto Alfredo – ITA | punti 618 |

“Katame No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 501 |
| 2) Proietti Stefano e Di Lello Stefano – ITA | punti 499 |
| 3) Giocoechandia Juan e Vilar Aguilera Roberto – SPA | punti 497 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chang – SPA | punti 650 |
| 2) de Berardinis Giuseppe e Paniccià Roberto – ITA | punti 632 |
| 3) De Maerteleire Dirk e Inghelbrecht Christophe – BEL | punti 629 |

2° Torneo delle Regioni di Kata – Tarcento 27 settembre 2008

“Nage No Kata”

1) Tommasi/Tommasi	Veneto	punti 474
2) Rubino/Amico	Sicilia	punti 426
3) Fuso/Sicuro	Puglia	punti 421

“Ju No Kata”

1) Di Luigi/De Angelis	Lazio	punti 449
2) Ognibene/Rossini	Emilia R.	punti 432
3) Pascai/Mulas	Sardegna	punti 416

“Kodokan Goshin Jitsu”

1) Dotta/Durigon	Veneto	punti 630
2) Dittura/Consoli	Veneto	punti 626
3) Bassi/Lonardi	Veneto	punti 620

“Katame No Kata”

1) Sella/Rizzi	Piemonte	punti 462
2) Valente/Codispoti	Lombardia	punti 457
3) Polato/Raffael	Veneto	punti 441

“Kime No Kata”

1) Romano/Castanò	Lombardia	punti 630
2) Gabuti/Centolanze	Piemonte	punti 616
3) Giani Contini/De Stefano	Toscana	punti 599

1° Veneto – 2° Piemonte – 3° Toscana

1° Torneo Internazionale EJU serie A di Kata – Lignano 31 ottobre 2008

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Tommasi Diego e Tommasi Enrico – ITA | punti 469 |
| 2) Lombardo Ilenia e Cazzola Elena – ITA | punti 463 |
| 3) Sanchez Caceres Enrique e Sierra Montero Borja – SPA | punti 451 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 500 |
| 2) Hofmann Thomas e Jung Baerbel – GER | punti 491 |
| 3) Saporito Antonio e Enrione Giovanni – ITA | punti 469 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Sato Marika e Sacilotto Alfredo – ITA | punti 663 |
| 2) Humanes Gonzalez Angel e Moronta David – SPA | punti 646 |
| 3) Costa Josè e Costa Victor – POR | punti 625 |

“Katame No Kata“

- | | |
|---|-----------|
| 1) Proietti Stefano e Di Lello Stefano – ITA | punti 493 |
| 2) Chow Sei Kam e Frey Sebastian – GER | punti 492 |
| 3) Battorti Michele e Furchi Alessandro – ITA | punti 476 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Herman Romuald e Stockmans Pierre – BEL | punti 607 |
| 2) Romano Rocco e Castanò Gaetano – ITA | punti 592 |
| 3) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca – ITA | punti 588 |

1° Coppa del Mondo di Kata – Parigi 22 e 23 novembre 2008

“Nage No Kata”

1) Surla Iulian e Fleisz Aurelian – ROM	punti 470,01
2) Uchiyama Takayuki e Matsui Takafumi – GIAPP	punti 435,00
3) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto – SPA	punti 434,01
4) Noudehi Mohamad Ali e Farzaneh Cesari Amir – IRAN	punti 426,00
5) Tummers Peter e Van Der Put Tjeerd – NED	punti 420,99
6) Grandi Alberto e Grandi Nicola – ITA	punti 0,00

“Ju No Kata”

1) Yokoyama Etsuko e Omori Chiusa – GIAPP	punti 472
2) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA	punti 439
3) Schuller Marianne e Doenges Iris – GER	punti 432
4) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA	punti 431
5) Garcia Pizarro Manuel e Picazo Amor Vicente – SPA	punti 430
6) Hofmann Thomas e Jung Baerbel	punti 429

“Kodokan Goshin Jitsu”

1) Hamana Tomoo e Yamazaki Masayoshi – GIAPP	punti 660
2) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA	punti 627
3) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA	punti 589
4) Costa Josè e Costa Victor – POR	punti 575
5) Ferland Donald e De Angellis Daniel – CAN	punti 545
6) Tono Douglas e Dajnowski Andrzej - USA	punti 532

“Katame No Kata”

1) Matsumoto Yuji e Nakahashi Masahiko – GIAPP	punti 516,99
2) Proietti Stefano e Di Lello Stefano – ITA	punti 498,00
3) Goicoechandia Heute Juan – Villar Aguilera Roberto – SPA	punti 489,00
4) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA	punti 488,01
5) Mottet Vincent e Genotte Thierry – BEL	punti 477,00
6) Wadell Reio Alexander e Laverty Paul	punti 471,99

“Kime No Kata”

1) Imao Shoji e Shimizu Kazunori – GIAPP	punti 640
2) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chan – SPA	punti 622

- | | |
|--|-----------|
| 3) Stockmans Pierre e Herman Romuald - BEL | punti 609 |
| 4) Bega Stephane e Marques Gregory – FRA | punti 548 |
| 5) Parent Andre e Tabuteau Philippe – FRA | punti 522 |
| 6) Laitinen Arttu e Mickelsson Peter – FIN | punti 520 |

3° Campionato Italiano di Kata – Castiglion Fiorentino 23 marzo 2009

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Tommasi Diego e Tommasi Enrico | punti 471 |
| 2) Sozzi Andrea e De Fazio Antonio | punti 470 |
| 3) Strazzeri Mario e Toro Giulio Marzio | punti 381 |

“Ju No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio | punti 497 |
| 2) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta | punti 488 |
| 3) Saporito Antonino e Enrione Giovanni | punti 450 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea | punti 658 |
| 2) Sato Marika e Sacilotto Alfredo | punti 587 |
| 3) Dal Molin Stefano e Cavalleri Luca | punti 551 |

“Katame No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Proietti Stefano e Di Lello Stefano | punti 490 |
| 2) Valente Giulio e Di Pierro Donato | punti 427 |
| 3) Valente Stefano e Codispoti Matteo | punti 416 |

“Kime No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca | punti 620 |
| 2) Romano Rocco e Castanò Gaetano | punti 575 |
| 3) Giani Contini Andrea e Di Stefano Giuseppe | punti 569 |

5° Campionato Europeo di Kata – Bucarest 9 e 10 maggio 2009

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Surla Iulian e Fleisz Aurelian – ROM | punti 446 |
| 2) Camacho Perez Raul e Camacho Perez Roberto – SPA | punti 437 |
| 3) Arslan Yusuf e Sessini Sergio – GER | punti 419 |
| 4) Tommasi Diego e Tommasi Enrico – ITA | punti 409 |
| 5) Sozzi Andrea e De Fazio Antonio – ITA | punti 409 |
| 6) Esteve Frederic e Semestre Guillaume – FRA | punti 399 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 438 |
| 2) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA | punti 433 |
| 3) Garcia Pizarro Manuel e Picaro Amor Vicente - SPA | punti 417 |
| 4) Schuller Marianne e Doenges Iris – GER | punti 413 |
| 5) Dax-Romswinkel Wolfgang e Loosen Ulla – GER | punti 409 |
| 6) Ravays Anne e Dallons Sophie – BEL | punti 407 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 569 |
| 2) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA | punti 563 |
| 3) Jaume Claude e Come Stephane – FRA | punti 543 |
| 4) Costa Jose Victor e Segurado Verissimo – POR | punti 532 |
| 5) Forsberg Sonny e Rutanen Harri – SWE | punti 496 |
| 6) Hofmann Thomas e Scholz Dirk – GER | punti 490 |

“Katame No Kata“

- | | |
|--|-----------|
| 1) Goicoeandia Pedro e Villar Aguilera Roberto – SPA | punti 462 |
| 2) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 454 |
| 3) Frey Sebastian e Chow Sei Kam – GER | punti 437 |
| 4) Savchenkov Nikolay e Bondarev Sergey – RUS | punti 437 |
| 5) Mottet Vincent e Genotte Thierry – BEL | punti 420 |
| 6) Tanasescu Diana e Grecu Cristina – ROM | punti 414 |

“Kime No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca – ITA | punti 581 |
| 2) de Berardinis Giuseppe e Panicià Roberto – ITA | punti 551 |
| 3) Blas Perez Fernando e Chung Seu U Chan – SPA | punti 548 |

- | | |
|---|-----------|
| 4) Stockmans Pierre e Herman Romuald – BEL | punti 541 |
| 5) De Maerteleire Dirk e Inghelbrecht Cristophe – BEL | punti 539 |
| 6) Alves Antonio e Nicola Cesar – POR | punti 528 |

3° Torneo delle Regioni di Kata – Catania 4 ottobre 2009

“Nage No Kata”

- | | | |
|--|----------|-----------|
| 1) Rizzo Luigi e Rizzo edoardo | Campania | punti 409 |
| 2) Strazzeri mario e Toro Giulio Marsio | Sicilia | punti 408 |
| 3) Battistini Marco e Massini Alessandro | Toscana | punti 391 |

“Ju No Kata”

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| 1) Tomarchio giovanni e Mavilia Antonio | Sicilia | punti 434 |
| 2) Ognibene Guglielmo e Rossini Elisabetta | Emilia R. | punti 423 |
| 3) Lunghi Claudia e Fasolo Giulia | Veneto | punti 423 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1) Della Moglie Fabio e Farina Domenico | Campania | punti 570 |
| 2) Calà Enzo e Pettinari Claudio | Friuli | punti 561 |
| 3) Vanzin modesto e Comazzetto Rudy | Veneto | punti 540 |

“Katame No Kata”

- | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|
| 1) Valente Stefano e Codispoti Matteo | Lombardia | punti 451 |
| 2) Rallo Andrea e Giarracca Arcangelo | Lazio | punti 416 |
| 3) Corsino Andrea e La Gamba Maurizio | Piemonte | punti 407 |

“Kime No Kata”

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1) Manca Pietro e Carta Alessandra | Sardegna | punti 567 |
| 2) Giani Contini Andrea e Di Stefano Giuseppe | Toscana | punti 556 |
| 3) Vicentini Diego e Gainelli Giulio | Veneto | punti 523 |

1° Toscana – 2° Sicilia – 3° Veneto

1° Campionato Mondiale di Kata – Malta 17 e 18 ottobre 2009

“Nage No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Kondo Katsuyuki e Okochi Tetsuki - GIAPP | punti 455 |
| 2) Camacho Raul e Camacho Roberto - SPA | punti 444 |
| 3) Surla Lulian e Fleisz Aurelian – ROM | punti 432 |
| 4) Tummers Peter e Van De Put Tjeerd – NED | punti 423 |
| 5) Noudehi Mohammed Ali e Farzaneh Hesar Amir – IRAN | punti 420 |
| 6) Oinas Pasi e Salsoila Mika – FIN | punti 393 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Yokoyama Etsuko e Omori Chigusa – GIAPP | punti 470 |
| 2) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA | punti 461 |
| 3) Sozzi Ilaria e Frittoli Marta – ITA | punti 442 |
| 4) Garci Manuel e Picazo Vincente – SPA | punti 435 |
| 5) Dax Romswinkel Wolfgang e Loosen Ulla – GER | punti 416 |
| 6) Zaharia Alina e Cheru Alina – ROM | punti 401 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Hamana Tamoo e Yamazaki Masayoshi – GIAPP | punti 621 |
| 2) Mainenti Daniele e Faccioli Andrea – ITA | punti 584 |
| 3) Verano Fernandez Jesus e Gonzalez Verga Maximo – SPA | punti 576 |
| 4) Costa Jose e Costa Vitor – POR | punti 537 |
| 5) Hino Tom e Okimura Gerald – CAN | punti 535 |
| 6) Jaume Claude e Come Stephane – FRA | punti 525 |

“Katame No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Matsumoto Yuji e Nakahashi Masahiko – GIAPP | punti 478 |
| 2) Goicoechandia Juan e Villar Roberto - SPA | punti 436 |
| 3) Proietti Stefano e Di Lello Stefano – ITA | punti 435 |
| 4) Frey Sebastian e Chow Sei Kam – GER | punti 413 |
| 5) Paparello Elio e Ripandelli Nicola – ITA | punti 409 |
| 6) Waddell Reid Alexander e Brady Paul – GBR | punti 395 |

“Kime No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Takeishi Kenji e Uematsu Koji – GIAPP | punti 596 |
| 2) Blas Fernando e Chungseu Uchan – SPA | punti 558 |
| 3) De Cerce Giacomo e Padovan Pierluca - ITA | punti 543 |
| 4) Stockmans Pierre e Herman Romuald – BEL | punti 539 |

- | | |
|---|-----------|
| 5) Demaerteleire Dirk e Inghelbrecht Christ – BEL | punti 517 |
| 6) Velazco Diego e Phil Markku – SWE | punti 491 |

2° Torneo Internazionale EJU “A” di Kata – Lignano 14 novembre 2009

“Nage No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Racky Axel e Racky Lars – GER | punti 425 |
| 2) Tommasi Diego e Tommasi Enrico - ITA | punti 420 |
| 3) Strazzeri Mario e Giulio Marsio Toro – ITA | punti 409 |

“Ju No Kata”

- | | |
|--|-----------|
| 1) Volpi Ubaldo e Calderini Maurizio – ITA | punti 480 |
| 2) Dax Romswinkel Wolfgang e Loosen Ulla – GER | punti 465 |
| 3) Tomarchio Giovanni e Antonio Mavilia – ITA | punti 434 |

“Kodokan Goshin Jitsu”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Della Moglie Fabio e Farina Domenico – ITA | punti 545 |
| 2) Gilbert Klaus e Martin Felix – GER | punti 527 |
| 3) Dotta Marco e Durigon Marco – ITA | punti 522 |

“Katame No Kata“

- | | |
|---|-----------|
| 1) Frey Sebastian e Chow Sei Kam – GER | punti 443 |
| 2) Costa José e Costa Vitor – POR | punti 441 |
| 3) Battorti Michele e Furchi Alessandro – ITA | punti 429 |

“Kime No Kata”

- | | |
|---|-----------|
| 1) Romano Rocco e Castanò Gaetano – ITA | punti 557 |
| 2) Giani Contini Andrea e Giuseppe Di Stefano – ITA | punti 531 |
| 3) Manca Pietro e Carta Alessandra – ITA | punti 530 |

Conclusione

Nel capitolo “Evoluzione delle gare di Kata in Italia e nel Mondo” abbiamo detto che nell’ambiente del Judo abbiamo chi lo considera sport a tutti gli effetti e chi lo considera un’arte, una via e mal digerisce le competizioni di qualunque forma esse siano: se shiai, o Kata.

I contrasti e le divergenze esistono. Essi appartengono al dna umano e sempre esisteranno. Riscontriamo opinioni diverse in tutti i campi, nella loro diversità, magari anche tutte logiche.

Gare di Kata di Judo sì, gare di Kata di Judo no. Due opinioni contrastanti. Ogni fautore di un filone potrà addurre le proprie giuste considerazioni, le proprie opinioni, contrastanti, ma comunque entrambe logiche.

Qual’è il mio parere? Solo uno. Io amo il Judo. Amo questo sport. Amo questa arte marziale. Come voi d’altronde.

Il Kata è una parte del Judo che deve comunque essere studiata, affrontata per cercare di completare la conoscenza di questa disciplina che abbiamo scelto di praticare.

Ben vengano quindi le gare di Kata se esse permetteranno che nelle palestre si pratichi il Kata e gli insegnanti tecnici affrontino lo studio dei Kata.

Mi rivolgo alle palestre, agli insegnati tecnici perché solo essi possono proporre con le giuste motivazioni, i giusti accorgimenti il tema Kata ai loro giovani.

Non è pensabile che un movimento che si sta creando per sviluppare ulteriormente il tema Kata, non li renda partecipi di questo cambiamento di rotta.

Dal 2000 l'I.J.F., l'E.J.U. e la F.I.J.L.K.A.M. stanno lavorando per segnare una rotta indelebile sugli oceani del "Pianeta Kata".

Non è una rotta nuova, ma solo ed esclusivamente una rotta che abbiamo avuto modo di usare poco, una rotta che conosciamo, chi più, chi meno, a malapena.

Una rotta che però ci può portare tante soddisfazioni, darci nuovi stimoli per apprendere, dare ai nostri allievi nuove possibilità di confrontarsi, dare alle nostre palestre nuove proposte e motivi per mantenerle vive, piene di persone che imparino, grazie a noi, ad amare a loro volta il Judo.

Fotografie di:

Giorgio Sozzi, Claudio Frittoli, Daniele Mainenti, Franco De Carli, Klaus Hanelt.

Fine

Venezia, dicembre 2009

Copyright FIJLKAM 2009