

### 7.3 IL KARATE

Il Karate (letteralmente “mano vuota” anche se un tempo si chiamava “mano cinese”) il 2 luglio 1994 entra ufficialmente a far parte della Federazione (che dal 1995 assume perciò la denominazione di FILPJK, cioè Federazione Italiana Lotta, Pesi, Judo e Karate), ma come disciplina associata agiva da tempo nell’ambito federale, con i primi contatti risalenti addirittura agli anni ’60. Il Karate sportivo, ormai praticato in tutto il mondo anche se la mancata unificazione delle Federazioni internazionali costituisce sicuramente ostacolo alla sua introduzione nel programma dei Giochi Olimpici, pur essendo antichissima arte marziale d’origine cinese (là si chiamava chuan-fa) ha una precisa data di nascita che viene indicata agli inizi degli anni ’20. Così come ha un suo padre fondatore, Gichin Funakoshi, nato nel 1868 a Shuri, cultore delle arti di combattimento, abile calligrafo, uomo di cultura ed insegnante in una scuola elementare. Elaborò una sua forma di “tode” (che significa “mano cinese” ed era forma di autodifesa) che venne apprezzata addirittura dal futuro Imperatore Hirohito che la conobbe nel 1921 durante una sua visita al castello di Shuri. Passo dopo passo il Karate venne sempre più apprezzato tanto che nel 1931 fu riconosciuto dal Butokukai, l’organizzazione imperiale per l’educazione della gioventù. In Italia il Karate incominciò ad avere una certa diffusione negli anni ’60: in quel periodo si ebbero le prime associazioni a Roma (AIKI), a Firenze (FIK) ed a Milano (AIK). Fra i promotori da segnalare il maestro giapponese Hiroshi Shirai e gli italiani Malatesti, Basile, Parisi e Falconi. Nel maggio del 1966, in occasione dei primi campionati europei, l’Italia partecipò con una squadra mista formata da atleti della AIKI e della FIK e si classificò al terzo posto; nel luglio dello stesso anno AIKI e FIK si fusero dando vita alla Federazione Italiana Karate, con Augusto Ceracchini Presidente dal 29 gennaio 1967; lo stesso Ceracchini il 10 maggio 1969 venne eletto alla Presidenza della Unione Internazionale di Karate. Il combattimento di Karate sportivo ripropone, a mani nude, l’antico duello che i samurai effettuavano con la spada. I contendenti debbono piazzare un colpo risolutivo, teoricamente mortale. I colpi sono portati alle parti più vulnerabili del corpo con quelle armi naturali che sono i pugni ed i calci: ma il colpo deve essere fermato prima che colpisca il bersaglio. Le competizioni si differenziano fra Kumite (combattimento) e Kata (forme).

“La competizione di Kumite - sottolinea il Direttore Tecnico Nazionale Pier Luigi Aschieri - si configura come un combattimento libero fra due avversari vincolati a non nuocersi. Ciò avviene attraverso il controllo di colpi (inibizione cinetica) che trasferisce l'azione-attacco dal piano reale a quello simbolico...Si tratta di un combattimento rituale dove i due avversari si confrontano per ottenere la vittoria, nell'ambito disegnato dalle regole e sulla base di capacità ed abilità psicofisiche”. Considerando che le azioni debbono esprimere reali quantità di energia cinetica, comunque controllata prima del contatto, il problema dell'atleta è quello di realizzare una situazione che sintetizzi realtà (potenza) e simbolicità (controllo). Si tratta comunque di uno sport in cui la vittoria premia non la “superiorità oggettiva” (come il KO del pugilato) ma la “superiorità tecnica”. Il Karate è sport agonistico per eccellenza e richiede quindi ai suoi praticanti piena maturità psico-fisica e tecnica. Si giungerà all'agonismo solo dopo essersi sottoposti ad una preparazione intensiva e continua; dopo aver assimilato una tecnica che consenta di dirigere colpi esplosivi ma controllati di pugno e di calcio; dopo aver acquisito ottima condizione atletica e maturità sul piano fisico, psichico e morale (Luridiana-Falsoni) Per la ricchezza del suo contenuto motorio, il Karate ha i requisiti indicati nel cosiddetto VARF, il possesso cioè di velocità, agilità, resistenza e forza. Ai fini formativi, diretti a sviluppare le qualità del carattere, il Karate può dare in tempi brevi sensibili miglioramenti. La costante frequenza del “dojo” esalta attenzione, volontà, tenacia, spirito di sacrificio, autocontrollo, fiducia in se stessi, animo virile ed autosufficienza contribuendo a sviluppare la lealtà, il coraggio, il senso di disciplina e di responsabilità, la socievolezza (Enrile). Si tratta perciò di attività consigliata ai giovani, alle donne ed agli uomini, anche alle persone anziane. La FIJKAM prevede la possibilità di seguire i karateka sin dalla più giovane età. Sia in campo femminile che maschile i “preagonisti” vanno dal quinto al dodicesimo anno di età, suddivisi nelle categorie bambini, ragazzi ed esordienti “A”; gli “agonisti” prevedono gli esordienti “B” (13 e 14 anni); i cadetti (15-16-17 anni); gli juniores (18-19-20 anni) ; i seniores (dai 21 ai 35 anni) ed i master da 36 a 50 anni. Le categorie di peso, nella categoria seniores, sono per le donne di kg 50; 55; 60; 65 ed oltre 65; per gli uomini kg 60; 65; 70; 75; 80; 85 ed oltre 85. Il Karate italiano si è sempre comportato da protagonista assoluto in campo internazionale. Anche se ai fini statistici nel medagliere federale si è tenuto conto solo dei risultati conseguiti dal 1995, anno in cui il Karate divenne Settore della Federazione, non si possono certo ignorare i tre titoli mondiali vinti da Giovanni Ricciardi

nel 1980, da Gian Luca Guazzaroni nel 1988 e da Davide Benetello nel 1994. A seguire l'elenco degli altri vincitori di manifestazioni internazionali, ricordando che il Karate non è ancora incluso nel programma olimpico. CAMPIONATI EUROPEI Davide Benetello 1995, 2000; Massimiliano Oggianu 1995; Michela Nanni 1995; Salvatore Loria 1997, 1998; Roberta Minet 1997, 1998; Roberta Sodero 1997, 1998, 1999, 2000; Gennaro Talarico 1998,1999, 2001; Chiara Stella Bux 1999; Luca Valdesi 2000, 2001, 2002; Giovanni Di Domenico 2002; kata a squadre maschile 2002; GIOCHI DEL MEDITERRANEO Michela Nanni 1997, Roberta Sodero 1997; Chiara Stella Bux 1997; Zaira Sottanelli 1997; Gennaro Talarico 1997; Davide Benetello 1997.