



## FEDERAZIONE E DISCIPLINE... UN PO' DI STORIA

KARATE  
JUDO  
LOTTA  
AIKIDO  
JU JITSU  
SUMO  
MGA  
CAPOEIRA  
PANCRAZIO  
S'ISTRUMPA

Federazione Fijlkam

### KARATE

Per molti secoli Okinawa – nell'arcipelago delle Ryu-kyu – aveva mantenuto rapporti commerciali con la provincia cinese di Fukien e fu così, probabilmente, che conobbe il *kempo* o *chuan-fa / quan fa* («Via del pugno»), nato secondo la tradizione nel monastero di Shaolin, modificandolo col passare degli anni secondo metodi locali.

Sho Hashi, re di Chuzan, nel 1429 unificò i tre regni di Okinawa. Sho Shin, per mantenere la pace, intorno al 1500 vietò il possesso di armi, che furono raccolte e chiuse in un magazzino del castello di Shuri.

Dopo la battaglia di Sekigahara, i Tokugawa vittoriosi concessero al clan degli Shimazu, che governavano il bellicoso feudo di Satsuma nell'isola di Kyushu, di occupare le Ryu-kyu: 3.000 samurai compirono l'invasione senza incontrare valida resistenza (1609). Poiché fu rinnovato il divieto di possedere armi e persino gli utensili di uso quotidiano come bastoni e falchetti dovevano essere chiusi nei magazzini durante la notte, gli abitanti si dedicarono in segreto allo studio di una forma di autodifesa da usare contro gli invasori. Nacque così la scuola *Okinawa-te* («mano di Okinawa»), detta anche *to-de* («mano cinese» [l'ideogramma *to* caratterizza la dinastia Tang]), che si differenziava in tre stili: *Naha-te*, sul modello del *kung-fu / gongfu* della Cina meridionale, *Shuri-te* e

*Tomari-te*, sul modello del *kung-fu / gongfu* della Cina settentrionale. Va precisato che Naha era la capitale dell'isola, Shuri la sede del castello reale e Tomari la zona del porto (oggi Shuri e Tomari sono quartieri di Naha).

Il primo maestro delle *Ryu-kyu* fu Sakugawa di Shuri (1733-1815), soprannominato "Tode" perché combinò il *kempo*, da lui studiato in Cina, con le arti marziali di Okinawa. Fu suo allievo Sokon Matsumura (1809-1901), maestro di Anko Azato (1827-1906), a sua volta maestro di Funakoshi. Anko Itosu (1832-1916), allievo esterno di Matsumura, grande amico di Azato e anch'egli maestro di Funakoshi, introdusse il *to-de* nelle scuole di Okinawa e mise a punto i cinque *kata* detti Pinan.

Il primo Maestro di Okinawa a recarsi in Giappone fu Choki Motobu di Shuri (1871-1944), straordinario combattente ma illetterato, che perciò non ottenne grande successo come insegnante. Solo con l'arrivo di Funakoshi il *karate* poté diffondersi nel paese del Sol Levante.

Gichin Funakoshi nacque a Shuri (1868-1957). Bambino gracile e introverso, si appassionò alle arti di combattimento: studiò con Azato, padre di un suo compagno di scuola e maestro di svariate arti marziali, poi con Itosu, quindi con Matsumura. Era non solo un abile calligrafo, ma conosceva anche i classici cinesi; pertanto nel 1888 cominciò ad insegnare in una scuola elementare.

Nel 1921 passò per Okinawa il principe Hirohito, diretto in Europa, e nel castello di Shuri Funakoshi organizzò un'esibizione che fu molto apprezzata. Lasciato l'insegnamento, nella primavera del 1922 Funakoshi fu scelto per eseguire una dimostrazione di *karate* alla Scuola Normale Superiore Femminile di Tokyo, ove si stabilì. Nel 1922 scrisse *Ryu-kyu kempo: karate* (*karate* significava ancora «mano cinese» e i nomi dei *kata* erano quelli originari di Okinawa). Nel 1935 pubblicò *Karate-do kyohan*, molti anni dopo tradotto dal maestro Oshima.

I primi anni furono difficili soprattutto sotto l'aspetto economico. Nel 1931 il *karate* fu ufficialmente riconosciuto dal Butokukai, l'organizzazione imperiale per l'educazione della gioventù. Dopo aver utilizzato un'aula del Meisei Juku (un ostello per studenti di Okinawa nel quartiere Suidobata), per qualche tempo Funakoshi fu ospite nella palestra del maestro di scherma Hiromichi Nakayama. Nel 1936, grazie al comitato nazionale di sostenitori del *karate*, venne costruito il dojo Shotokan («casa delle onde di pino») a Zoshigaya. "Shoto" era lo pseudonimo che Funakoshi usava da giovane nel firmare i suoi poemi cinesi.

Per facilitare la diffusione del *karate* in Giappone l'ideogramma *to*, che si leggeva anche *kara* («cinese»), fu cambiato con un altro avente la stessa pronuncia, ma il significato di «vuoto» (sia nel senso di «disarmato», che in riferimento allo stato mentale del praticante, concetto Zen di *mu-shin*). Vennero inoltre cambiati in giapponese i nomi originali delle tecniche e dei *kata* per renderli più comprensibili.

Nel dopoguerra il generale Mac Arthur proibì la pratica delle arti marziali, ritenute l'anima dello spirito militarista nipponico, ma a poco a poco l'interesse per il *karate* crebbe anche in Occidente e Funakoshi fu ripetutamente invitato a dare dimostrazioni.

Funakoshi lasciò la direzione dello Shotokan al figlio Yoshitaka, che trasformò profondamente lo stile elaborato dal padre, inserendovi attacchi lunghi e

potenti, che facevano uso di nuove tecniche di calci. Yoshitaka morì di tubercolosi nel 1953.

*Shotokan, wado-ryu, shito-ryu e goju-ryu* sono i quattro stili più importanti di *karate*.

### ALCUNE DATE SIGNIFICATIVE DEL KARATE MODERNO

- 1965 Nasce l'*Unione Europea di Karate*.
- 1966 Dalla fusione della *Federazione Italiana Karate* - FIK (con sede a Firenze) e della *Karate International Academy of Italy* - KIAI (con sede a Roma) si costituisce la *Federazione Italiana di Karate* - FIK, con sede a Roma.
- 1966 1° Campionato europeo (a Parigi).
- 1970 1° Campionato mondiale (a Tokyo).  
In questa occasione i delegati di 33 nazioni fondano la *World Union of Karate-do Organizations* - WUKO.
- 1970 L'*Associazione Italiana Karate* - AIK (con sede a Milano) diviene *Federazione Sportiva Italiana Karate* - FESIKA.
- 1978 Il 7 dicembre la Giunta Esecutiva del CONI autorizza la FILPJ a comprendere il Karate fra le discipline sotto il suo controllo. Poco dopo (1979) si sciolgono le due Federazioni tra loro in contrasto, la FIK e la FESIKA, riunendosi sotto l'egida della *Federazione Italiana Karate e Discipline Affini* - FIKDA, gestita in regime commissariale.
- 1981 Prima edizione dei World Games di Karate.
- 1982 Il 20 giugno si svolge l'Assemblea straordinaria della FIKDA, che approva all'unanimità lo statuto. Visto il costante sviluppo del Taekwondo, decide inoltre di mutare il nome della FIKDA in *Federazione Italiana Karate Taekwondo e Discipline Affini* - FIKTEDA.
- 1985 Nasce la *Federazione Italiana Taekwondo* - FITA, alla quale aderiscono diverse società di Karate, tanto che la neonata Federazione cambia il suo nome in FITAK.
- 1986 1° Campionato europeo femminile (a Sion).
- 1986 Vista «la conflittualità esistente, da sempre, tra i fautori di un Karate sportivo e quelli legati alle tradizioni dei maestri giapponesi», nella seduta del 21 marzo il Consiglio federale riconosce la FITAK (anziché la FIKTEDA) quale referente del Karate. Si chiude così un lungo periodo di transizione.
- 1993 Nel corso della Coppa del Mondo disputata ad Algeri si svolge l'Assemblea dei paesi aderenti alla WUKO, che votano compatti la nascita della *World Karate Federation* - WKF.
- 1993 Il Karate entra nel programma dei Giochi del Mediterraneo.
- 1994 La 5a Assemblea straordinaria della FILPJ approva l'ingresso del Karate, già disciplina associata, come quarto Settore. Nel 1995 la FILPJ diviene così FILPJK (oggi FIJLKAM, dopo la separazione dalla Pesistica).

## JUDO

I contatti tra i marinai italiani e quelli nipponici, consolidati al tempo della rivolta cinese dei Boxer (1900), favorirono la diffusione delle tecniche di *jujitsu* anche tra i nostri soldati, incuriositi e affascinati dal modo particolare di combattere all'arma bianca o a mani nude. Domata la rivolta xenofoba, l'Italia ottenne una concessione a Tientsin, allargando così i propri interessi in Estremo Oriente. Gli entusiastici commenti di civili e militari sulle virtù della lotta giapponese, soprattutto in vista di un suo impiego bellico, convinsero il Ministro della Marina Carlo Mirabello a organizzare un corso sperimentale. Ordinò quindi al capitano di vascello Carlo Maria Novellis di assumere un istruttore di jujitsu a bordo dell'incrociatore Marco Polo, che stazionava nelle acque della Cina.

Dopo molte ricerche Novellis trovò a Shanghai un insegnante che godeva la fiducia del console giapponese. Il 24 luglio 1906 venne pertanto stipulato un contratto di quattro mesi, tempo che il maestro giudicava «necessario e sufficiente per portare gli allievi ad un grado di capacità tale da renderli abili ad insegnare alla loro volta». Il corso si sarebbe svolto a bordo e al termine gli allievi migliori avrebbero sostenuto gli esami al Kodokan. In ottobre, infatti, i nostri marinai si sottoposero agli esami, ma il risultato fu decisamente negativo. La colpa era del maestro, commentarono al Kodokan: «Pur essendo abbastanza abile, non poteva insegnare ai suoi allievi più di quanto sapesse», cioè non molto, e quindi non aveva mentito assicurando «che in quattro mesi avrebbe portato gli allievi alla sua altezza». Si risolse dunque con una beffa la prima esperienza italiana nella lotta giapponese.

Nel nostro paese la prima dimostrazione di jujitsu eseguita da italiani ebbe luogo a Roma il 30 maggio 1908. Nell'incantevole scenario di villa Corsini, alle pendici del Gianicolo, «due abilissimi sottufficiali di marina diedero una dimostrazione della teoria e della pratica della lotta giapponese». Pochi giorni dopo, evidentemente incuriosito, Vittorio Emanuele III volle che l'esibizione fosse ripetuta nei giardini del Quirinale. Nonostante il buon esordio, il cammino del jujitsu fu lento e difficile. Infatti, se si eccettua qualche articolo o conferenza e i generosi tentativi del lottatore bresciano Umberto Cristini, della «Via della cedevolezza (o dell'adattabilità)» non si parlò davvero molto in Italia.

Sul finire del 1921, il capo cannoniere di prima classe Carlo Oletti (già imbarcato sull'incrociatore Vesuvio, che sostituì il Marco Polo in Estremo Oriente), fu chiamato a dirigere i corsi di jujitsu introdotti alla Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica a Roma. La Scuola, istituita con R.D. 20 aprile 1920, ebbe sede nei locali del Tiro a Segno Nazionale alla Farnesina, segnalandosi subito all'attenzione generale.

Nella speranza di diffondere la disciplina, domenica 30 marzo 1924 i delegati di 28 società o gruppi sportivi civili e militari si riunirono per costituire la Federazione Jiu-Jitsuista Italiana, presieduta da Antonello Caprino, avvocato e alto funzionario comunale. Il primo articolo del regolamento tecnico federale riconosceva «quale metodo ufficiale di Jiu-Jitsu, sia per l'insegnamento che per la pratica, il metodo Kano». Il 20 e 21 giugno di quell'anno alla sala Flores in via Pompeo Magno si disputò il primo campionato italiano: il titolo assoluto fu

vinto da Pierino Zerella, esperto di lotta greco-romana, mentre il titolo a squadre andò alla Legione Allievi Carabinieri di Roma.

Malgrado gli sforzi di pochi appassionati, il jujitsu si faceva largo assai lentamente tra il grande pubblico. Tra l'altro, dopo le edizioni del 1924, 1925 e 1926, i campionati italiani erano stati interrotti. E a nulla era servita, nel 1927, la trasformazione della FJJI in Federazione Italiana Lotta Giapponese sotto la guida del dinamico Giacinto Puglisi, presidente della S.S. Cristoforo Colombo. Ritenendo che la disciplina potesse fare un salto di qualità con una spettacolare manifestazione, il 7 luglio 1928 il quotidiano *L'Impero* organizzò con l'A.S. Trastevere una grande riunione di propaganda nella sala della Corporazione della Stampa in viale del Re. La manifestazione ebbe un buon successo grazie a due presenze non previste: la partecipazione dell'esperto judoka nipponico Mata-Katsu Mori, che si trovava a Roma in veste di pedagogo presso la famiglia del poeta Shimoi, e – soprattutto – l'intervento del Maestro Kano. Questi, venuto a conoscenza dell'iniziativa mentre era a Parigi, non volle mancare all'appuntamento.

Pochi giorni dopo la manifestazione a Trastevere si svolsero alla SCMEF i primi esami per l'attribuzione della qualifica di Maestro. Quindi, nel giugno 1929, si disputò a Roma il quarto campionato italiano. Ma il trasferimento di Oletti a La Spezia nel 1930, nonostante le manifestazioni caparbiamente organizzate dalla Colombo, raffreddò non poco gli entusiasmi. Nel febbraio 1931, per di più, la FILG venne sciolta e la sua attività inquadrata nella Federazione Atletica Italiana, provocando l'inesorabile declino del jujitsu.

Solo nel 1947 si ebbe una ripresa dell'attività con la nomina di una commissione tecnica presieduta da Alfonso Castelli, segretario generale della Federazione Italiana Atletica Pesante (già FAI). Il primo campionato nazionale del dopoguerra si disputò a Lanciano nei giorni 1 e 2 maggio 1948.

Il III Congresso della FIAP, tenuto a Genova il 16 e 17 ottobre 1948, approvò il nuovo statuto federale, che contemplava tra gli organi centrali il Gruppo Autonomo Lotta Giapponese (trasformato in Gruppo Autonomo Judo nel 1951). Sciolta la commissione tecnica, l'assemblea del GALG svoltasi a Roma il 14 novembre elesse presidente Aldo Torti e segretario Arnaldo Santarelli. Rintracciato dall'ex allievo Betti Berutto ad Angera, sul lago Maggiore, il 18 gennaio 1949 Oletti accettò la presidenza onoraria.

In occasione dell'Olimpiade del 1948, per iniziativa del Budokwai di Londra, fu convocata una conferenza internazionale presso il New Imperial College a South Kensington. Si decise la costituzione dell'Unione Europea di Judo, di cui fu eletto presidente l'inglese Trevor P. Legget, l'unico non giapponese graduato 5° dan. Il 29 ottobre 1949 si riunì a Bloemendaal, in Olanda, il II Congresso dell'UEJ, che approvò lo statuto e il regolamento tecnico, ripreso da quello del Kodokan. Torti ne divenne presidente, Castelli segretario e la sede venne trasferita a Roma. «Era la prima Federazione internazionale – anche se modesta – presieduta da un italiano e con sede in Italia, dopo la guerra» (A. CASTELLI). Davvero una grande soddisfazione dopo tanti momenti bui.

Il IV Congresso dell'UEJ si tenne a Londra il 2 luglio 1951 e diede vita alla Federazione Internazionale di Judo, che elesse Torti presidente e Castelli segretario. Nel settembre 1952, al congresso di Zurigo, la presidenza passò a Risei Kano e la sede si trasferì a Tokyo, ma Torti fu posto a capo della

ricostituita UEJ. Il primo campionato europeo si disputò a Parigi nel 1951, il primo mondiale a Tokyo nel 1956.

Nel 1953 venne nel nostro paese il Maestro Noritomo Ken Otani, allora 5° dan (seguito nel 1956 da Tadashi Koikè), che contribuì in maniera decisiva allo sviluppo del judo in Italia.

Il judo maschile è stato incluso nel programma olimpico provvisoriamente nel 1964, definitivamente nel 1972; quello femminile provvisoriamente nel 1988 e definitivamente nel 1992.

## LOTTA

La lotta è nata con l'uomo per necessità di sopravvivenza o di dominio, trasformandosi poi in forma di allenamento del corpo e in competizione sportiva. Esaltazione della forza, della resistenza e dell'agilità, per Otto Heinrich Jäger era «il più completo e armonioso degli esercizi». La lotta agonistica venne praticata da tutti i popoli già in tempi remoti, ma fu in Grecia che raggiunse il più alto livello di notorietà e di perfezione. Sovrani, condottieri, filosofi, scrittori e artisti la tennero in grandissima considerazione, stimandola una scienza e un'arte, indispensabile per plasmare sia il fisico che il carattere. Non a caso se ne attribuiva l'invenzione agli dei o agli eroi: Atena ed Ermes, Ercole e Teseo. Secondo lo storico Plutarco di Cheronea lo sport più antico fu proprio la lotta (*pale*), da cui derivò il termine *palestra* per indicare il luogo di allenamento degli atleti. Per l'ateniese Senofonte, discepolo di Socrate, i Greci avevano sviluppato la loro proverbiale astuzia nel costante esercizio della lotta. La prima cronaca, dettagliata e palpitante, di un incontro di «dura» lotta risale ad Omero, che nel libro XXIII dell'*Iliade* descrisse con notevole sapienza tecnica il combattimento tra «l'immane» Aiace Telamonio e «il saggio maestro di frodi» Ulisse durante i giochi funebri in onore di Patroclo. Omero ha inserito «l'ostinata lotta» anche nel libro VIII dell'*Odissea*, tra le gare organizzate dal re dei Feaci Alcino in onore di Ulisse.

La popolarità di cui godé la lotta è dimostrata dalla frequenza di citazioni letterarie e raffigurazioni artistiche. Queste testimonianze, sebbene siano spesso frammentarie e talora anche contraddittorie, ci aiutano a ricostruire con buona approssimazione le regole della lotta nel mondo greco. Nei giochi più antichi i lottatori indossavano una cintura, il *perizoma*, poi si affrontarono completamente nudi, dopo essersi frizionati il corpo con dell'olio di oliva e averlo ricoperto con un sottile strato di polvere. I combattimenti si svolgevano secondo le regole dell'*orthē pale* (lotta in piedi o perpendicolare) in una buca piena di sabbia per ammorbidire la violenza delle proiezioni al suolo. Per vincere era necessario che l'avversario toccasse per tre volte il terreno con una parte qualsiasi del corpo (per cui il vincitore era detto *triakter*). Se cadevano ambedue i concorrenti l'azione era ritenuta nulla. La lotta a terra si praticava solo in allenamento o nelle gare di pancrazio, mentre era consentito lo sgambetto.

Dirigeva gli incontri un arbitro munito di una lunga verga che nell'iconografia appare bifida. Essendo le prese iniziali spesso decisive ai fini del risultato, gli atleti cercavano di sfruttarle al meglio per passare all'offensiva o quanto meno per bloccare l'iniziativa dell'avversario. I lottatori venivano sovente raffigurati mentre si afferravano le braccia, con le fronti a contatto: i Francesi chiamano *garde ovine* questo accostamento delle teste, che fa pensare al fronteggiarsi dei montoni. Platone, che aveva gareggiato a Delfi, scrisse che nella lotta bisognava mantenere l'equilibrio e difendersi da tre tipi di prese: alle braccia, al collo e ai fianchi (*Leggi*, VII).

Non c'erano categorie di peso, poiché l'abilità veniva considerata preponderante sulla forza, come proverebbe la leggendaria vittoria di Atalanta su Peleo. Si distinguevano, però, due classi di età: i giovani, fino a 18 anni, e

gli adulti, oltre i 18 anni, senza limite. A Nemea, a Corinto e alle Panatenee di Atene fu introdotta la classe degli "imberbi".

Le gare si svolgevano a eliminazione diretta. Gli accoppiamenti venivano sorteggiati dai giudici e se gli atleti erano in numero dispari (all'inizio o in una fase seguente), uno di loro passava direttamente al turno successivo. Costui veniva chiamato *efedros*, ossia «che sta seduto». *Anefedros* era detto chi non usufruiva del vantaggio e doveva sudarsi la vittoria in ogni incontro, ricevendo perciò maggiori riconoscimenti in caso di successo finale. Con il termine *aptos* s'indicava il lottatore vittorioso in combattimento senza essere mai finito a terra. Anche un successo *akoniti* («senza polvere») era prestigioso per gli atleti, in quanto vincitori per la rinuncia dell'avversario, che riconosceva così la loro netta superiorità.

Secondo queste regole si svolgeva pure la prova di lotta inserita nel pentathlon.

La lotta fu introdotta a Olimpia nel 708 a.C. dopo che per 17 volte si era gareggiato soltanto nella corsa. Il più grande lottatore dell'antichità fu Milone di Crotone, vincitore 7 volte ai Giochi Olimpici (nel 540 a.C. tra i giovani, dal 532 al 512 tra gli adulti), 7 ai Pitici, 9 ai Nemei, 10 agli Istmici.

Pur privilegiando le corse ippiche e il pugilato, gli Etruschi si appassionarono anche alla lotta, come testimoniano i numerosi affreschi nelle necropoli di Tarquinia e di Chiusi. I Romani non mostrarono meno interesse dei Greci e degli Etruschi per la lotta, se Virgilio scrisse che persino i defunti nell'Elisio si dilettavano a «lottare in fulva arena» (*Eneide*, VI). La lotta, però, venne essenzialmente considerata un esercizio preparatorio alla guerra e solo in età imperiale assunse il carattere di attività sportiva, ma di tipo professionistico.

Le occasioni per organizzare delle gare di lotta sono sempre state numerose: cerimonie civili e religiose, feste agresti, successi militari, ecc. I premi in palio erano i più svariati, quali terre, oro, cariche pubbliche, simboli di prestigio, la mano di una principessa. Con gli incontri di lotta talvolta si decidevano le sorti di una battaglia, si amministrava la giustizia e si assegnavano i regni.

Tra i numerosi aneddoti sulla lotta viene sovente ricordato quanto accadde nel 1520 al Camp du Drap d'Or. Dopo che i lottatori di Cornovaglia al seguito del sovrano d'Inghilterra avevano sconfitto quelli francesi (privi però dei fortissimi Bretoni), imbalanzito dal successo, il possente Enrico VIII sfidò Francesco I a lottare con lui, ma al primo assalto venne pesantemente proiettato al suolo dal re di Francia.

Nel '400 e soprattutto nel '500 si ebbe una notevole produzione di manuali di scherma, in cui la lotta appariva un'integrazione del combattimento all'arma bianca. Con opportune tecniche si avevano molte più possibilità di sopraffare l'avversario: utilizzando prese agli arti, sgambetti, ecc. O ancora, perduta la propria arma, si poteva tentare il disarmo del rivale per ristabilire la condizione di parità. Si ricorda in primo luogo il manoscritto *Flos duellatorum* (1410), di Fiore dei Liberi da Premariacco, con numerosissimi disegni e didascalie in versi. Tra le opere straniere sono preziosi i tre libri di scherma di Hans Talhoffer (1443, 1459 e 1467) e quello con un centinaio di disegni di Albrecht Dürer (1512).

Al XV secolo risale il trattato anonimo *De la Palestra* (ossia *Sulla lotta*), il primo testo italiano sulla disciplina, conservato alla Biblioteca Estense. Citiamo inoltre



il manuale *Ringerkunst (L'arte della lotta)*, di Fabian von Auerswald, stampato a Wittenberg nel 1539 con 85 illustrazioni del celebre pittore e incisore Lucas Cranach il Vecchio. In queste opere la lotta si liberò finalmente da ogni legame con la scherma.

Verso la metà dell'Ottocento la lotta rifiorì grazie alle spettacolari esibizioni di atleti professionisti che combattevano nelle piazze, nelle "baracche" e nei caffè-concerto di tutta Europa: uomini dalla faccia feroce e dai muscoli d'acciaio, con grandi baffi e dozzine di medaglie al petto. Tra i professionisti italiani vanno ricordati Pietro Dalmasso di Chieri e Basilio Bartoletti di Roma, quindi il triestino Giovanni Raicevich (1881-1957), il più giovane e il più forte di tre fratelli plurititolati. Ottenne la prima importante affermazione al torneo internazionale di Liegi nel 1905 e da allora passò di successo in successo, vincendo i campionati mondiali a Parigi nel 1907 e a Milano nel 1909, confermandosi poi pressoché imbattibile fino al ritiro. Sulle orme di Raicevich il bolognese Renato Gardini (1889-1940) nel *catch* e il pistoiese Ubaldo Bianchi (1890-1966) nella greco-romana qualche anno più tardi tennero alto nel mondo il prestigio dei lottatori italiani, conquistando entrambi il titolo di campione del mondo.

In Italia la lotta dilettantistica ha mosso i primi passi con la Società Atletica Milanese nella palestra di Porta Ticinese, detta *el paviment de giass*, che Ernesto Castelli aprì nel gennaio 1899. Lo stesso anno *La Gazzetta dello Sport*, con l'intento di emulare i giornali sportivi francesi, organizzò il primo campionato italiano: le gare si svolsero in categoria unica al Teatro Dal Verme di Milano e il successo andò a Castelli. Il primo campionato nazionale di stile libero si disputò nel 1930, il primo di lotta femminile nel 1997.

La lotta greco-romana è entrata nel programma delle Olimpiadi moderne già nel 1896, la lotta stile libero nel 1904, la lotta femminile nel 2004.

## AIKIDO

L'Aikido è stato inserito nell'ambito federale dal 1985. Cos'è l'Aikido? La più completa risposta è quella che dà Paolo Nicola Corallini, l'uomo che lo ha introdotto in Italia: "l'Aikido è l'arte marziale creata da O Sensei Morihei Ueshiba. Esso differisce da ogni altra arte marziale in quanto è esclusivamente applicata alla difesa personale, in essa mancano movimenti di attacco ed in questo si debbono individuare i suoi principi etici e filosofici. L'enfasi dell'Aikido – ricorda il Maestro Corallini – è sulla crescita spirituale dell'individuo attraverso l'acquisizione dell'abilità nel difendersi". Secondo la filosofia del Fondatore Ueshiba l'Aikido è lo strumento per unire tutti in una grande famiglia: chi lo pratica tende, in una situazione di pericolo, a salvare la vita propria e dell'avversario. Si basa su tecniche efficaci e rigorose: potenti leve articolari, proiezioni ed immobilizzazioni che neutralizzano l'attacco altrui senza causargli lesioni irreversibili. Potrebbero, se non controllate, causare seri danni ed addirittura la morte ma i principi spirituali di questa nobile arte vietano una condotta distruttiva ed interessano le persone che amano la soluzione armoniosa e non violenta dei conflitti. L'Aikido (ai=armonia; ki=energia universale, spirito; do=via e pertanto "la via dell'armonia dello spirito") praticato in Italia è esattamente l'Iwama – Ryu Aikido, cioè il metodo di Iwama, la località ove il fondatore O Sensei Morihei Ueshiba realizzò il suo dojo (palestra). Si distingue da ogni altra forma simile perché eguale importanza viene data al Tai-jutsu (tecniche a mani nude) ed al Buki-Waza (tecniche con le armi) che comprende lo studio del Ken (spada) e del Jo (bastone). Il movimento dell'Aikido è in forte espansione in Italia: ciò dimostra che il consenso per questa disciplina è sempre più generale. Essa viene apprezzata soprattutto per i suoi contenuti, considerando che non prevede aspetti agonistici. Nell'ambito della FIJLKAM esiste una speciale Commissione Nazionale per l'Aikido presieduta da Fausto De Compadri, membri Francesco Verona e Emilio Fornari.

## JU JITSU

E' consuetudine far risalire le origini del Ju Jitsu (arte della cedevolezza) al Giappone dell'epoca Kamakura (1185-1333) quando i Bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche con e senza l'uso delle armi da utilizzare per neutralizzare i nemici. Nel corso dei secoli si ottenne una costante evoluzione di queste tecniche che, sotto la guida di abili maestri (sensei), furono raggruppate e costituirono numerosi Ryu (scuole) ognuno dei quali tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento. Tutto questo conduceva a frequenti sfide durante le quali tutti gli allievi di un Ryu si recavano presso una scuola rivale per combattere e saggiare l'efficacia del proprio stile. Questi incontri vennero denominati Dojo Arashi "tempesta che si abbatte dove si studia il metodo". Alcuni Ryu tra i tanti diffusisi in Giappone furono: Tenjin Shinyo Ryu, Muso Jiken Ryu, Yoshin Ryu, Aio Ryu, Kito Ryu, Katori Shinto Ryu, ed altri. In Italia il Ju Jitsu fa parte della nostra Federazione dal 1931 quando l'allora FAI, Federazione Atletica Italiana, assorbì la Federazione Lotta Giapponese; dal 1971 è presente come disciplina associata e dal 1985, assieme all'Aikido, è inserito autonomamente nelle attività federali. Il Ju Jitsu merita addirittura diritti di primogenitura, essendo la matrice da cui nasce ogni nostra conoscenza delle arti marziali in Italia. Quello che giunse nel nostro paese ai principi del '900, diffuso dai nostri marinai che lo avevano appreso durante la permanenza di nostre navi da guerra nel Mar della Cina, era proprio il Ju Jitsu. La prima dimostrazione di questa "lotta giapponese" si ebbe nel maggio del 1908 a Roma. A Villa Corsini si affrontarono sottufficiali di Marina che pochi giorni dopo ripeterono la loro esibizione nei giardini del Quirinale alla presenza del Re Vittorio Emanuele III. Anni dopo fu istituita la cattedra di Ju Jitsu presso la Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica e nel 1924 si costituì la Federazione Ju Jitsuyista Italiana (FJJI), trasformata nel 1927 in Federazione Italiana Lotta Giapponese. Con Carlo Oletti si ritiene datare l'inizio della diffusione organica del Ju Jitsu identificato con la denominazione successiva di Judo, ma a Gino Bianchi si deve negli anni '40 l'introduzione della "Dolce Arte" in Italia. Arruolato nella Marina da Guerra, apprese le tecniche del Ju Jitsu nella Cina occupata dal Giappone. Quindi, tornato in patria a Genova, promosse la diffusione del Ju Jitsu in tutta Italia. Nell'ambito federale inizialmente il Ju Jitsu ha privilegiato lo studio della tecnica sviluppando la diffusione del "Metodo Bianchi" e affiancando successivamente ai "Settori" lo studio dei Kata dell'Hontai Yoshin Ryu, una delle scuole tradizionali giapponesi tra le più antiche. Per quanto riguarda il "Metodo Bianchi" l'iniziale catalogazione delle tecniche in Settori data dal Maestro Rinaldo Orlandi è stata rivista nel 1985 dai maestri Bagnulo, Mazzaferro e Ponzio ed alle singole tecniche, selezionate e ridotte da 20 a 10 per i vari passaggi di grado, si sono aggiunti i "Concatenamenti" che implicano il collegamento di una tecnica ad un'altra in seguito ad una reazione dell'avversario. I Settori sono cinque e vengono contrassegnati dalle prime lettere dell'alfabeto e sono composti ciascuno da venti tecniche. Il Settore "A" comprende le azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario; il Settore "B" tratta le azioni che attraverso lo studio dello sbilanciamento mirano al caricamento, sollevamento e proiezione dell'avversario; il Settore "C" esamina le azioni che

agiscono sulle articolazioni; il Settore "D" è dedicato alle azioni sul collo dell'avversario mentre il Settore "E" fonde le azioni dei primi quattro introducendo azioni più vicine alle applicazioni in difesa personale. L'Hontai Yoshin Ryu venne fondata nel XVII secolo da Oriemon Shigentoshi Takagi; la scuola si ispira alla natura del salice (shin) ed alla sua capacità di flettere elasticamente i rami per contrastare le tempeste. Lo studio di questo stile si attua attraverso la conoscenza e la continua pratica dei propri Kata (modelli) che includono attacchi al corpo con colpi (Ate), lussazioni (Kansetsu), sbilanciamenti e proiezioni (Nage), strangolamenti (Shime) e tecniche di rianimazione (Kuatsu). L'introduzione di questa scuola nel programma tecnico della FIJLKAM è dovuto al Maestro Sciutto allievo diretto del 18° Soke (Caposcuola) Inoue Tsuyoshi Munetoshi. Dal 2003 all'attività prettamente tecnica dello studio dei Settori e dei Kata si è affiancata quella agonistica con la creazione di un calendario annuale di gare che prevede l'utilizzo del Regolamento Internazionale delle competizioni di Fighting System (prova individuale di combattimento) e di Duo System (prova di abilità tecnica a coppie). Sovrintende all'attività del Ju Jitsu la Commissione Nazionale presieduta da Luigi Spagnolo con i componenti tecnici Giancarlo Bagnulo e Stelvio Sciutto.

## SUMO

L'origine del sumo si ricollega al leggendario combattimento che ebbe luogo davanti all'imperatore Suinin (29 a.C. - 70 d.C.) tra l'arrogante capo delle guardie Taima-no-Kuyehaya e Nomi-no-Sukune (da molti autori indicato come Shikine), che uccise l'avversario spezzandogli la schiena. Il vincitore ricevette onori e ricchezze, nonché l'incarico di regolamentare il suo efficacissimo metodo di lotta per renderlo meno pericoloso.

Da combattimento primitivo e cruento (*chikara-kurabe*) il sumo progredì verso una forma di addestramento militare, fino a diventare un vero e proprio rito durante le raffinate epoche Nara ed Heian, imbevute di cultura cinese. Si fu l'imperatore Shomu (724-740), infatti, lo incluse tra i giochi della Festa del Ringraziamento per il raccolto. L'importanza del sumo fu veramente grande, visto che nell'858 Korehito e Koretaka, figli dell'imperatore Montoku, arrivarono a disputarsi il trono con un incontro di lotta tra i loro campioni Yoshiro e Natora. Vinse Yoshiro e Korehito divenne l'imperatore Seiwa.

Il primo stadio nazionale di sumo, il Kokugikan, sorse nel 1909 a Ryogoku.

In Giappone ognuno dei 6 grandi tornei annuali (tre a Tokyo, uno a Fukuoka, uno a Nagoya, uno ad Osaka) dura 15 giorni. Gli incontri sono preceduti dall'antico cerimoniale (*shikiri*), che comprende il purificatorio lancio di sale sulla pedana (*shio-maki*). Prima di affrontarsi, i *sumotori* (o *rikishi*) battono i piedi per terra (*shiko*) per allontanare gli spiriti maligni. I combattimenti sono diretti da un arbitro (*gyoji*) sontuosamente abbigliato e munito di un ventaglio, che adopera come la verga dell'antico arbitro greco di lotta. I *sumotori* indossano soltanto un perizoma (*mae-tate-mitsu*) ed una grossa cintura (*mawashi*). L'area di combattimento (*dohyo*) è costituita da una piattaforma quadrata, sollevata dal suolo. All'interno della piattaforma è tracciato un cerchio del diametro di 4,55 metri, delimitato da una fune di paglia intrecciata. Il *banzuke* è il programma ufficiale degli incontri di un torneo.

Non ci sono categorie di peso, ma i lottatori vengono divisi secondo la loro bravura: i più alti ranghi sono quelli dei "campioni" (*ozeki*) e dei "grandi campioni" (*yokozuna*). Al termine del complesso rituale imposto dalla tradizione shintoista i lottatori assumono la posizione di partenza, si guardano minacciosi e, al segnale dell'arbitro, si rialzano con veemenza scontrandosi al centro del *dohyo*. Vince il combattimento, talora brevissimo, chi costringe l'avversario a toccare il tappeto oppure ad uscire fuori dell'area di gara.

Concluso il torneo, ha luogo la danza cerimoniale dell'arco (*yumitori-shiki*) per ricordare la danza gioiosa eseguita nel 1575 da un lottatore, cui il grande condottiero Oda Nobunaga aveva donato un prezioso arco per la sua vittoria.

Una vicenda dagli aspetti agonistici semplicissimi, senza tatticismi e con tecniche apparentemente elementari: eppure è uno sport che affascina i giapponesi ed interessa anche gli osservatori stranieri. Il suo segreto risiede probabilmente proprio nella semplicità di uno scontro repentino e violento tra uomini potentissimi. Nell'immaginario collettivo il sumo è lo sport dei giganti che si lanciano l'uno contro l'altro con tutta la forza d'urto delle loro possenti masse muscolari. Nella versione agonistica adottata in Occidente gli atleti sono divisi in 3 categorie di peso (85, 115, +115 kg) più la gara *open*.

Nell'ambito della FIJLKAM il Sumo è coordinato da una Commissione Nazionale composta da Antonino Caudullo, presidente, Pierluigi Comino ed Elio Scuderi.

## MGA

Il Metodo Globale di autodifesa della FIJLKAM è un programma tecnico multidisciplinare ideato per fornire ai suoi praticanti un valido sistema di difesa e che si basa sui principi di flessibilità e di cedevolezza su cui si fondano tutte le arti marziali.

Rappresenta una equilibrata sintesi delle tecniche più efficaci derivate dalle discipline di combattimento volte alla difesa, trasformando a proprio vantaggio le energie impiegate dall'aggressore.

## CAPOEIRA

L'arte della CAPOEIRA è una delle più alte espressioni folcloristiche ed artistiche del Brasile. Quest'antica lotta di liberazione, deriva da una danza, in Brasile viene praticata da tutti, bambini, donne uomini e la si può vedere per le strade, negli spettacoli e nelle palestre. In tante canzoni popolari e moderne la parola "Capoeira" ricorre ed evocare qualsiasi simbolo di questo grande paese. La CAPOEIRA accompagnò il popolo brasiliano fin dalle sue più antiche origini. Nacque circa quattro secoli fa, (intorno al 1580), e la sua origine è negra, infatti gli schiavi africani bantù, deportati dai colonizzatori portoghesi in Brasile ed inizialmente nell'area di Bahia, portarono con sé i loro rituali e la loro cultura, e tra questi, la "danza della zebra" ed un particolare strumento monocorde, il "Berimbau", diventato ormai un simbolo del Brasile, il cui suono fa vibrare di emozione il cuore di ogni brasiliano e dei "capoeiristas" in particolare. Questi schiavi africani originari dell'Angola e del Congo, venivano impiegati come mano d'opera in lavori massacranti nelle piantagioni di canna da zucchero; al termine delle loro giornate si riunivano e ripercorrevano con la memoria il loro passato di libertà con i canti, le danze, le musiche ed i rituali: tra questi uno diventò "Capoeira", una particolare forma di autodifesa e di lotta mascherata sotto forma di rituale e mimica. Molti schiavi in questo modo riuscirono a difendersi dai soprusi e dalle frustate dei coloni europei, ad eliminare i sorveglianti bianchi che li vessavano ed a fuggire nelle foreste dell'interno del Brasile, costruendo in esse dei villaggi detti "Quilombos" (pron. Chilòmbos), in cui ricominciare a vivere secondo le loro abitudini e liberi da persecuzioni disumane.

Il termine stesso di CAPOEIRA riassume questa origine: per i brasiliani "capoeira" è un simbolo, ha un significato di lotta di liberazione dalla schiavitù, perché deriva dal nome del luogo in cui quest'arte ha avuto origine: il luogo di lavoro e la prateria in cui gli schiavi fuggivano erano "capoeira". Infatti nel dizionario brasiliano Aurelio, troviamo che uno dei significati di questa parola è: "terreno sul quale l'erba è stata tagliata o bruciata per coltivare la terra". La CAPOEIRA è un frutto dello schiavismo, le parole di uno dei canti più antichi dicono: Se non ci fosse stata la schiavitù, non sarebbe esistita la "CAPOEIRA"; quest'affermazione corrisponde perfettamente ad una realtà storica. Infatti per non incorrere nelle punizioni dei padroni bianchi, (dato che agli schiavi era proibita qualunque forma di combattimento diretto o comunque qualunque attività che potesse sembrare potenzialmente pericolosa per l'egemonia dei conquistatori), gli schiavi praticarono questa forma di lotta o lontano dai loro occhi, di nascosto, oppure di fronte a loro, ma mascherandola sotto forma di rituale, di danza mimica acrobatica, con movimenti lenti ad incastro, al ritmo pacato di particolari strumenti tribali ed accompagnandola con canti, nenie e ritornelli spesso nella loro lingua (o dialetto) originale africano, incomprensibile quindi per i portoghesi. Questa è tuttora la caratteristica della cosiddetta "Capoeira d'Angola" ( o Capoeira Madre ): essa infatti somiglia molto di più ad una danza, spesso eseguiti al rallentatore: in essa non c'è mai contatto deciso, mai movimenti bruschi, spesso ci si sposta accucciati, facendo perno su mani e piedi, le acrobazie a testa in giù sono frequenti e molto lente, inframmezzate a movimenti più rapidi, ma apparentemente scherzosi.



Un'altra forma, evolutasi dalla precedente, col tempo diventò sempre più palesemente difesa ed attacco, lotta e combattimento; essa fu nel nostro secolo strutturata come una vera e propria arte marziale: è la "Capoeira Regional"; in essa i movimenti sono sempre accompagnati dagli stessi strumenti, ma la musica è più veloce ed incalzante; è il ritmo e le parole stesse dei cantanti che incitano i capoeiristi a velocizzare i colpi e gli equilibrismi, gli scatti ed i balzi in sequenze rapidissime ed altamente spettacolari, piene di energia, perizia e malizia. L'attacco, la difesa ed il contrattacco qui sono evidenti e si susseguono rapidamente, i colpi possono essere portati a contatto in modo controllato o più forte, a seconda del tipo di gioco. Nella Capoeira si parla di "gioco", di "giocatori", di "golpes" (non di mosse), di "cordel" - plur. "cordéis" (non di cinture); questo sport si pratica normalmente scalzi e senza protezioni; la divisa consiste in una maglietta ed un paio di pantaloni adatti detti "abadà", entrambi bianchi e contrassegnati dal simbolo (con il "logo", il nome del Gruppo e del Maestro o "Mestre") del Gruppo di Capoeira di appartenenza.

Il gioco viene effettuato a turno da, due giocatori alla volta all'interno della "roda" (cerchio) formato da tutti i giocatori partecipanti, che simboleggia il "mondo", e c'è una sorta di rituale da rispettare all'inizio ed alla fine del gioco. I "cordeis" hanno i colori della bandiera del Brasile (verde, giallo, blu, bianco) e sono variamente intrecciati a seconda degli esami superati e del livello raggiunto.

Il Maestro che diede inquadramento alla Capoeira d'Angola fu Mestre Pastinha, quello che fondò la Capoeira Regional fu Mestre Bimba, entrambi all'inizio del nostro secolo. Caratteristica della Capoeira è la presenza essenziale della musica, che rende così fluidi i movimenti e che viene eseguita a turno dai giocatori stessi con strumenti particolari di origine africana.

Il "berimbau" è il più importante ed è quello che da ritmo al gioco della Capoeira: è uno strumento monocorde, formato da un arco fatto da un ramo di legno particolarmente flessibile ( "biriba") o di bambù, teso da un filo metallico; ad esso è legata una zucca secca svuotata la cui parte aperta, appoggiata od allontanata a livello dell'addome dal suonatore, funge da cassa di risonanza; il filo metallico viene premuto con una pietra liscia ( "pedra" ) o con una grossa moneta ( "dobrao" ) e percosso con una sottile bacchetta di legno ( "varèta" ). Il "caxixi" (pron. Cascisci) viene usato sempre insieme al berimbau; è un cestello di vimini strettamente intrecciato alto circa 10-12 cm, con un anello posto superiormente, per poterlo tenere all'interno del palmo della mano; contiene dei semi di una pianta tropicale molto duri (detti "lacrime della Madonna" ) e quando viene scosso, produce un suono caratteristico.

Il "pandeiro" è praticamente il nostro tamburello a sonagli e serve ad accompagnare ed a sottolineare il ritmo del berimbau.

L' "atabaque" ( pron. Atabàche ) o la "conga" sono strumenti a percussione, tipo tamburi alti e stretti; si suonano col palmo delle mani. L' "agogò" è una specie di doppia campana senza batacchio e viene suonato percuotendolo con una bacchetta.

Le parole dei canti che accompagnano il gioco della Capoeira sono in portoghese - brasiliano e ripercorrono nella loro semplicità, soprattutto quelle dei canti antichi, la microstoria dei negri deportati in Brasile.

La Capoeira, nata come lotta camuffata, anche dopo l'abolizione ufficiale della schiavitù in Brasile, proclamata solo nel 1888, continuò ad essere bandita dalla legge ed a essere praticata clandestinamente. Nel 1953 un avvenimento mutò il destino della Capoeira: dopo l'esibizione tenuta da un gruppo di capoeiristi della scuola di Mestre Bimba a Salvador de Bahia alla presenza del Presidente della Repubblica Getulio Vargas, essa cominciò ad essere maggiormente valorizzata, ebbe l'appoggio dei politici, degli intellettuali, degli artisti, dei militari ed entrò così anche nei Club, nelle scuole, nei teatri, nelle palestre della Polizia e dell'Esercito, ecc.

Grazie all'opera di alcuni Mestres, la Capoeira si divulga così su larghissima scala in tutto il Brasile ed all'estero, essendo cessato il pregiudizio di considerarla solo un' " arte dei negri " e una pratica da "gente malvagia". Dal 1972 è stata dichiarata la ginnastica nazionale brasiliana, ed è anche stata istituita, per la sua diffusione mondiale, la Federazione Nazionale Brasiliana di Capoeira, che ha sede in San Paolo.

Il gioco della Capoeira non diventa mai il culto di violenza; il capoeirista al contrario deve prendere coscienza di sé e del proprio corpo, rispettando l'altro giocatore, pur trattandosi ovviamente di combattimento. Occorre molta concentrazione, attenzione, coordinazione dei movimenti propri ed in sintonia sia col ritmo dato dagli strumenti, sia coi movimenti del proprio avversario: per questo motivo la Capoeira può essere considerata anche un ottimo aiuto anti-stress.

Essa è anche una disciplina molto creativa perché i movimenti, sempre coordinati, non sono però programmati e preordinati, ma devono essere "ad incastro" con quelli dell'avversario. La Capoeira è una disciplina completa: si apprende a suonare gli strumenti musicali, a cantare in un'altra lingua; aumenta l'agilità del corpo e l'elasticità delle articolazioni, definisce e potenzia la muscolatura; aiuta ad essere più resistenti alla fatica ed agli sforzi; dà una valida possibilità di autodifesa in caso di aggressioni.

### **MESTRE BIMBA (1900 - 1974)**

#### **Manoel Dos Reis Machado**

#### **Creatore della Lotta Regional Baiana denominata Capoeira Regional**

Il vero nome di **Mestre Bimba** fu Manoel Dos Reis Machado.

Nacque il **23 novembre 1900** nella zona di Brotas, in strada Engelho Velho, a Salvador de Bahia, figlio di Luís Cândido Machado, campione di "batuque" (danza negra accompagnata da strumenti a percussione e relativo accompagnamento) e di Maria Martinha do Bonfim.

Cominciò ad imparare la capoeira in Salvador nell'antica strada "das Boiadas", oggi strada della Libertà, ed il suo maestro fu un africano di nome **Bentinho**, in quel tempo capitano della Compagnia di Navigazione Baiana.

Il suo corso di formazione durò quattro anni ed il metodo insegnato fu la Capoeira di Angola.

Concluso il suo tirocinio, egli insegnò con lo stesso metodo per dieci anni. Il suo spirito creativo però lo portò ad elaborare un proprio metodo, oggi conosciuto come stile di **Capoeira Regional Baiana**, e basato su 52 "golpes". Questo accadde, come racconta suo figlio, Mestre Nel, perché in quel periodo la Capoeira era in declino: la gente stava scoprendo la boxe, il judo ed altre forme di lotta orientali. Inoltre la Capoeira era vietata; Mestre Bimba pensò

così di fondere elementi vari presenti nelle arti marziali con il continuo movimento del corpo, con la **"ginga"** tipica della Capoeira, ottenendo una forma di lotta, originale, efficace, più rapida ed agonistica. Fu il primo maestro ad aprire una palestra specializzata in Capoeira: infatti nel 1932 ne aprì una nello **"Engelho Velho de Brotas"**, quartiere povero dove egli nacque.

Fu anche il primo ad ottenere la registrazione ufficiale del Governo per la sua palestra denominata **"Centro di Cultura Fisica e Capoeira Regional"**, in un periodo in cui il Brasile era in pieno regime di forza ed in cui le leggi penali consideravano ancora i capoeiristi come pericolosi delinquenti.

Nel 1937, cinque anni dopo, ottenne per sé la registrazione come Istruttore di Educazione Fisica. Aprì la sua seconda palestra nel 1942. Fu il primo a registrare un long-playing intitolato **"Corso di Capoeira di Mestre Bimba"**, con un libretto allegato: è la prima volta che compare una pubblicazione firmata da un capoeirista. Il suo metodo è considerato dagli esperti il più pratico e perfetto, giungendo ormai ad oltrepassare le frontiere ed ad essere conosciuto nel mondo.

Mestre Bimba ebbe allievi illustri, anche tra politici e militari, ex capi di Stato, dottori, artisti ed intellettuali, oltre alla gente del popolo. Si esibì con i suoi allievi nel Palazzo del Governo, chiamato dall'allora Governatore, **"Gen. Juraci Magalhães"**, il quale desiderava mostrare ai suoi amici ed alle autorità invitate l'eredità culturale brasiliana, in un periodo, tra l'altro, di dittatura violenta. Tenne anche il suo corso in licei e caserme dell'esercito della polizia militare. Morì nel 1974.

### **MESTRE PASTINHA (1889 - 1981)**

#### **Vicente Ferreira Pastinha**

#### **Incentivatore e divulgatore della Capoeira Angola**

Vicente Ferreira Pastinha nacque in Salvador Bahia il 05 aprile 1889.

M. Pastinha cominciò a praticare Capoeira all'età di otto anni guidato dall'africano BENEDITO, che decise di aiutarlo dopo aver assistito ai numerosi litigi con i compagni di gioco.

A dodici anni fu apprendista nella scuola della marina, ed insegnò Capoeira ai suoi colleghi. Nel 1910 diede le dimissioni ed incominciò ad insegnare Capoeira a Raymundo Aberrê, lavorando anche per il giornale "Diário da Bahia".

Nel 1941 fondò il **"Centro Sportivo di Capoeira di Angola"** (CECA), nella piazza del Pelorinho, ove si allenarono personalità come João Grande, João Pequeno, Gildo Alfinete, Albertino da Hora, Natividade ed altri nomi illustri del mondo della Capoeira; vari turisti apprezzarono le rodas di Mestre Pastinha, come: Jorge Amado, Caribù, il Filosofo Jean-Paul Sartre e l'attore Jean Paul Belmondo.

Nell'aprile del 1966 si recò in Africa, rappresentando il Brasile nel **I Festival Mondiale dell'Arte Negra** ed in Dakar (Senegal), ricevendo vari apprezzamenti dai partecipanti e promotori del Festival.

Mestre Pastinha dedicò la vita intera lottando per l'arte della Capoeira, ma non ottenne i riconoscimenti ed il rispetto meritati. Nel 1971, già malato e quasi ceco, fu obbligato ad abbandonare la sua palestra, per ristrutturazioni di tutto il Pelorinho, con la promessa che alla conclusione dei lavori sarebbe potuto ritornare nella sua Accademia, nel frattempo venne alloggiato in una stanza umida e senza finestre, situata nella rua Alfredo Brito n. 4 - Pelorinho. Mestre

Pastinha venne a conoscenza che il palazzo era terminato ed al posto della sua Palestra venne costruito un Ristorante e che da quel momento tutta la struttura apparteneva al Senac, il Mestre cadde in una profonda depressione, il suo stato di salute debilitato si aggravò e nel 1979 dopo un ictus celebrale venne internato per un anno in un ospedale pubblico. Il giorno 13 novembre 1981 il grande Mestre morì, lasciando ricordi nei cuori di tutti i capoeiristi.

## PANCRAZIO

Il Pancrazio è una antichissima arte marziale greca, la quale ha dato origine a tutte le altre conosciute ai nostri giorni provenienti dall'Oriente; il nome Pancrazio deriva dai vocaboli Pan + Kratos (tutta la forza) : oggi diventa Athlima (disciplina), consiste in un combattimento totale controllato.

Il Pancrazio inizia la sua antichissima storia come arte di guerra, con lo scopo principale della sopravvivenza; successivamente furono fissate delle regole e usato come spettacolo di intrattenimento, fino ad arrivare al 648 a. C., periodo in cui le regole di gara vennero raffinate e introdotto nei settori sportivi dei giochi olimpici, diventando una disciplina di tutto rispetto.

Successivamente Alessandro Magno (vissuto dal 356 al 323 a. C., grande appassionato di Pancrazio insieme al padre, il Re Filippo) dette un impulso enorme alla conoscenza di questa arte marziale, diffondendola in tutte le terre da lui conquistate, fino al punto che nel 200 a. C. vennero introdotte le gare ai giochi olimpici anche per bambini. Il Pancrazio (come tutte le arti marziali odierne) già dai tempi antichi aveva un contenuto formativo psicofisico con dei valori morali ed etici che sono stati tramandati fino a noi.

A nostro parere, tutti gli appassionati di arti marziali dovrebbero provare l'esperienza del Pancrazio Athlima, per riappropriarsi di un pezzo di storia che ci appartiene, e magari poi dirigersi successivamente verso altre discipline.

La parte agonistica del Pancrazio Athlima rispecchia il combattimento dei giochi olimpici, con delle regole simili. I due atleti si confrontano fino alla fine del tempo di gara, senza interruzione, a meno che non ci sia una resa da parte di uno dei due. Il fine del combattente di Pancrazio Athlima è molto nobile : non è quello di vincere il suo avversario con un solo colpo, ma quello di sopraffarlo tecnicamente e portarlo nella polvere per indurlo alla resa.

Il Pancrazio Athlima è stato introdotto in Italia nel settembre 2002 dall'attuale Presidente Italo Morello, il quale ha ottenuto nel 2007 l'alto onore dalla WPAF (World Pangration Athlima Federation) di essere nominato referente per la diffusione in Italia di questa disciplina.

Una grande spinta di qualità a questa disciplina è stata data dal riconoscimento da parte della FILA (Federazione Internazionale di Lotta) e della FIJLKAM, in qualità di Federazione Associata.

Il futuro forse riporterà il Pancrazio alle Olimpiadi. Se ciò dovesse accadere, sarebbe giusto e doveroso, visto che ha fatto parte per ben 1041 anni degli antichi Giochi Olimpici.

## S'ISTRUMPA: LOTTA TRADIZIONALE SARDA

*S'istrumpa* è una forma di combattimento antichissima. Questa lotta si è tramandata per millenni soprattutto attraverso la pratica ed i racconti che, di generazione in generazione, narravano di gesta di personaggi leggendari.

Questo genere di lotta tradizionale ha conservato nel tempo le sue regole e le sue tecniche. Veniva praticata in tutta la Sardegna con modalità simili: "*a manu a inthu*", "*inthu po inthu*", "*inthu partiu*", ad esempio. La posizione iniziale è identica in tutta la Sardegna: i combattenti si affrontano stando in piedi uno di fronte all'altro, con il busto semiflesso in avanti, le gambe leggermente piegate e un po' divaricate, un braccio sotto l'ascella dell'avversario, l'altro braccio sopra la spalla per impugnare dietro la schiena sul polso o con le dita o con varianti sulla cinta.

Nella tradizione popolare erano numerose le occasioni per cimentarsi in *s'istrumpa*: feste campestri, tosature, vendemmie, trebbiatura, matrimoni, visita di leva, raduni militari ecc.. *S'istrumpa* assumeva talvolta la funzione di passatempo e di gioco. Inoltre le è sempre stata riconosciuta valenza educativa, le prove che impegnavano i bambini venivano svolte sotto il vigilante controllo dei padri e degli anziani.

Nel 1985 al fine di organizzare il 1° torneo di *Istrumpa*, venne svolta un'indagine presso gli anziani di Ollolai e dei paesi limitrofi per poter ricavare informazioni indispensabili all'elaborazione di un regolamento "moderno". Ne emerse che della lotta tradizionale tramandata dalle precedenti generazioni, non esistevano regole scritte, non erano contemplate categorie di peso nè tempi di combattimento; i contendenti spesso lottavano senza sosta finchè uno dei due o entrambi, si arrendevano per stanchezza. La vittoria veniva assegnata con due atterramenti su tre o tre su cinque.

Vennero, quindi, istituire categorie di peso e tempi di combattimento e fu stilato un primo regolamento tecnico della disciplina. Sulla sua base, nello stesso anno, venne organizzato il 1° campionato regionale, accolto con estremo favore dal pubblico e che vide la partecipazione di atleti provenienti da numerosi centri della Sardegna.

Nel 1994 fu costituita la "FEDERAZIONE S'ISTRUMPA" che nel 1995 fu accolta nella FILC (Federazione internazionale di lotte celtiche). Infine nel 1997 la "FEDERAZIONE S'ISTRUMPA" è stata riconosciuta dal CONI come disciplina associata alla FILJKAM.

In questi anni, oltre che ad Ollolai, sono stati organizzati tornei in diversi altri centri quali Fonni, Sardara, Ozieri, Dorgali, Villamassargia, Villagrande, Oliena, Urzulei, Lanusei, Sorgno, Tertenia, Tonara, Orosei, Thiesi, oltre che effettuate dimostrazioni a Baratili, Oristano, Cagliari, Sassari, Nuoro, Desulo, Olbia e Monti.

Il numero delle società affiliate è in crescita incrementale principalmente nei paesi di Oliena, Villagrande, Urzulei, Lanusei, Tertenia, Dorgali, Nuoro che stanno assurgendo a fulcro per la diffusione della *Istrumpa*.

[www.istrumpa.it](http://www.istrumpa.it)



## FEDERAZIONE FIJLKAM

La FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) ha compiuto i primi cento anni di vita il 18 gennaio 2002. Si tratta infatti dell'erede diretta della FAI (Federazione Atletica Italiana) fondata a Milano un secolo prima dal marchese Luigi Monticelli Obizzi, organizzazione che aveva lo scopo di disciplinare gli sport della lotta greco-romana e del sollevamento pesi.

Negli anni successivi l'organismo mutò denominazione ed incrementò la sfera d'interessi: nel 1933 divenne FIAP (Federazione Italiana Atletica Pesante), nel 1974 FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo) e nel 1995, accogliendo il Karate tra le discipline federali, FILPJK (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo Karate). Il 1° luglio 2000 l'Assemblea Nazionale deliberò di separare gli sport di combattimento dalla pesistica: a fianco della FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) è nata la FIPCF (Federazione Italiana Pesistica e Cultura fisica), che da allora percorre autonome traiettorie.

Compiti e finalità della FIJLKAM sono esaurientemente esposti nello Statuto: la Federazione è costituita dalle Società, dalle Associazioni e dagli Organismi affiliati, che svolgono - senza scopo di lucro - le attività sportive e promozionali del Judo, della Lotta, del Karate, del Ju Jitsu, dell'Aikido e del Sumo; sono anche riconosciute le lotte tradizionali *S'Istrumpa* e *Capoeira*.

Si tratta di sport praticati a livello dilettantistico, in armonia con le direttive e gli indirizzi delle rispettive Federazioni Internazionali, del CIO (Comitato Internazionale Olimpico) e del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

La FIJLKAM ha, quindi, il compito istituzionale di promuovere, organizzare, disciplinare e diffondere gli sport controllati dalla International Judo Federation (IJF), dalla Fédération Internationale des Luttes Associées (FILA), dalla World Karate Federation (WKF) e dalla International Sumo Federation (ISF), alle quali è affiliata e dalle quali è riconosciuta come unica rappresentante in Italia.

La FIJLKAM è Associazione a carattere nazionale senza scopo di lucro e, ai sensi del Decreto Legislativo n. 242 del 23 luglio 1999, gode di personalità giuridica di diritto privato.

La FIJLKAM è la sola federazione riconosciuta ed autorizzata dal CONI a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e promozionale (nelle discipline che abbiamo prima indicate) ed a rappresentarla all'estero.

La Federazione cura anche la formazione e l'aggiornamento degli Insegnanti Tecnici e degli Ufficiali di Gara e, infine, provvede alla selezione ed alla preparazione delle Squadre Nazionali.

Quanto abbiamo esposto, sintesi dei primi quattro articoli dello Statuto Federale, indica che l'attività della FIJLKAM è finalizzata alla pratica, alla diffusione ed alla valorizzazione di discipline sportive che, pur nettamente distinte, sono omogenee ed assimilabili fra di loro.

Si tratta, infatti, di sport appartenenti tutti a quelle attività che il CIO definisce di *difesa* che, forse più propriamente (Enrile ed altri), vengono anche catalogati

come *sport di combattimento*. Infatti in essi si registra equilibrio fra azioni difensive e azioni nettamente offensive.

Secondo i fisiologi (Dal Monte) si tratta di "attività di impegno aerobico-anaerobico alternato" richiedenti anche "estrema destrezza, con notevole impegno muscolare".

Sono sport a carattere "non ciclico" (Rudik) in cui, cioè, non si ripetono gesti sempre eguali, come per esempio succede nella corsa, nella pesistica, nel ciclismo e nel nuoto. Gli esercizi sono basati su sensazioni propriocettive, con la determinazione di rapporti spazio-temporali, in cui si risponde ad una resistenza opposta dall'avversario.

Sono, inoltre, sport *di situazione* in quanto stimolano una spiccata attività neuro-psichica e presuppongono un'ottima preparazione fisica (forza, resistenza, elasticità muscolare, mobilità e scioltezza articolare, coordinazione ed abilità motoria, rapidità di reazione). Fondamentale è, ovviamente, il tempismo che consiste nella capacità di saper scegliere, nelle diverse situazioni ed in tempi rapidi, i metodi più favorevoli per opporsi alle iniziative dell'antagonista e raggiungere il successo. "Negli sport di combattimento, dove il confronto è diretto, la mutevolezza della situazione è determinata dall'interazione motoria oppositiva tra i due atleti che attivano comportamenti finalizzati al conseguimento della supremazia" (Aschieri). In queste attività, che prevedono il continuo confronto diretto con un avversario, è determinante il grado di preparazione psicologica che consente di non subire la personalità dell'antagonista e che permette, invece, di evidenziare spirito d'iniziativa, decisione nel condurre le azioni ed originalità di disegni tattici.

La Lotta, il Judo, il Karate e tutte le Arti Marziali, quindi, prevedono ed esaltano con il giusto allenamento, doti altamente utili nella vita quotidiana di relazione e di confronto.

### **100 ANNI DI SUCCESSI**

La bontà del lavoro svolto dalla Federazione nei suoi oltre cento anni di vita è certificata dai superbi risultati conseguiti in occasione dei grandi appuntamenti sportivi internazionali. Nel presentare un bilancio complessivo non si può dimenticare che fino al 2000 la Lotta, prima da sola, poi con Judo, Karate ed Arti Marziali, ha proceduto affiancata alla Pesistica, sport che si è sempre distinto per eccellenza di prestazioni.

In cento anni (1908-2008) la FIJLKAM ha conquistato 820 medaglie individuali nelle più importanti competizioni internazionali: 47 alle Olimpiadi, 102 ai Campionati mondiali, 386 ai Campionati europei, 266 ai Giochi del Mediterraneo e 19 ai World Games di Karate.