



UNIVERSITA  
DEGLI STUDI  
DI TORINO

*DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA VITA E BIOLOGIA DEI SISTEMI*

*SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE [L-22]*

*ATTIVITA' MOTORIA: METODOLOGIA E STORIA DELL'EDUCAZIONE  
FISICA E DELLO SPORT*

*PROFESSORE MARCO IVALDI*

*ANNO ACCADEMICO 2016/2017*

*STUDENTE MOTTO ELIA*



## *Scheda Atleta*

---

Nome: Fabrizio

Cognome: Mandia

Eta': 34

Nazionalita': Italia

Peso: 92 Kg

Altezza: 1.82 m

Disciplina: Kendo

Club di appartenenza: Accademia Kodokan Alessandria

## *Carriera*

---

- Iscritto dal 1996 alla disciplina del Kendo, presso la Società sportiva “Accademia Kodokan Alessandria Scuola Superiore di Arti Marziali Orientali.
- Dal 2001 è atleta titolare della Squadra Nazionale Italiana di Kendo. Due volte campione d'Europa di Kendo individuale assoluto e una volta campione d'Europa a squadre da cinque elementi.
- Cintura nera V Dan di Kendo e Iscritto alla CIK (Confederazione Italiana Kendo) membro ufficiale FIK (Federation International Kendo) e EKF (European Kendo Federation).
- Attestato di Benemerenzza rilasciato in data 07/10/2001 Nr. 7 dalla ANAAOI (Associazione Nazionale Atleti Azzurri e Olimpici d'Italia) Sez. “E. TOSI” di Alessandria.
- Cintura marrone di Aikido – F.E.S.I.K. (Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate) e istruttore di difesa personale di 2° livello F.E.S.I.K.

### *RISULTATI PIU' IMPORTANTI DAL 1998 AL 2015:*

---

- Oro Italiano Individuale assoluto di Kendo 2004-2005-2009-2013.
- Argento Italiano Individuale assoluto di Kendo 2003-2006-2011-2012.
- Bronzo Italiano Individuale assoluto di Kendo 1998-2002-2008-2010-2014.
- Oro Italiano a Squadre di Kendo 2002-2005-2007-2009-2010-2012.
- Argento Italiano a Squadre di Kendo 2001-2006-2011.
- Bronzo Italiano a Squadre di Kendo 1999-2000-2008-2013-2014.
- Oro Europeo Individuale assoluto di Kendo 2004-2010 (Ungheria – Debrecen).
- Argento Europeo Individuale assoluto di Kendo 2011 (Polonia - Gdynia).
- Oro Europeo a Squadre di Kendo 2014 (Francia - Clermont Ferrand).
- Argento Europeo a Squadre di Kendo 2011 (Polonia - Gdynia).
- Bronzo Europeo a Squadre di Kendo 2004-2005 (Ungheria- Budapest/ Svizzera - Berna).
- Bronzo Mondiale a Squadre di Kendo anno 2003 (UK - Glasgow).
- Premio miglior atleta occidentale nella competizione Individuale assoluto e nella competizione a Squadre da 5 elementi ai Campionati del Mondo di Kendo anno 2009 (Brasile - San Paolo di Brasile).
- Premio miglior atleta occidentale nella competizione Individuale ai Campionati del Mondo di Kendo anno 2015 (Tokyo - Giappone).

## Presentazione generale del Kendo

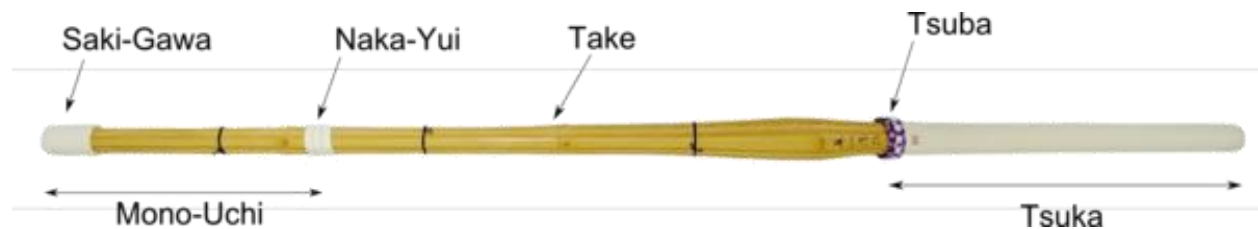
Il kendo e' un arte marziale giapponese evolutasi dalle tecniche di combattimento con la katana anticamente utilizzate dai samurai, kendo significa letteralmente "La via della spada".

L'atleta che pratica questa disciplina viene definito Kendoka ("chi pratica kendo") o kenshi ("spadaccino/schermitore").

L'equipaggiamento e' specifico ed e' identico sia per l'allenamento che per le competizioni, esso si suddivide in:

- Shinai
- Men
- Do'
- Tare
- Kote
- Bokuto

## Shinai



Lo shinai e' una spada costituita da quattro stecche di bamboo tenute assieme da dei rivestimenti in pelle (tsuka-gawa), uno di questi e' posto su un'estremita' e funge da impugnatura (tsuka), sull'estremita' opposta invece vi e' un cappuccio (saki-gawa).

Lo Tsuba e il Mono-Uchi sono parti fondamentali, il primo e' un anello di pelle o gomma ancorato alla fine dello tsuka e serve a stabilizzare la struttura dello shinai oltre che essere coinvolto in combattimento nel cosiddetto "tsuba contro tsuba", il secondo rappresenta la sezione terminale della spada nonche' l'unica zona con cui si puo' colpire l'avversario. Un cordino chiamato "Tsuru" unisce gli elementi costitutivi dello shinai mantenendo un certo grado di tensione ed indica il dorso della spada.

### Bokuto

Il Bokuto e' la riproduzione in legno della katana giapponese e viene utilizzato nel kendo come spade per l'esecuzione dei dieci kata.



## Men

Il men protegge la testa dell'atleta, e' una sorta di elmo costituito da una griglia metallica frontale che protegge il viso, strati di pelle e tessuto a protezione della gola, delle spalle e del collo.



## Do

Il Do e' un corpetto che protegge il dorso.



## Tare

Protegge il punto vita e zona inguinale tramite tre lembi di tessuto.



## Kote

I kote sono guanti di tessuto che proteggono polsi, mani e avambraccia.





### Seduta di allenamento del 20/01/2017

La seduta e' stata assistita presso l'Accademia Kodokan Alessandria, in particolare nel dojo, termine giapponese che indica il luogo dove si svolgono gli allenamenti alle arti marziali e dove Fabrizio si allena da quando ha intrapreso la carriera da kendoka.

Dal momento in cui gli atleti entrano nel dojo, essi devono seguire una sorta di codice virtuale chiamato Etichetta ("Reiho") il quale prevede il rispetto assoluto verso il maestro, gli allievi piu' anziani e la squadra, quindi ogni gesto che non segue un comportamento conveniente puo' essere considerato come una mancanza di rispetto o un insulto, questa fase e' una delle piu' importanti nella pratica del kendo.

L'allenamento viene svolto in gruppo, infatti le divergenze tecniche tra kendoka non determina una differenziazione di esercizi durante la seduta, dal principiante al veterano, da chi fa parte della nazionale come Fabrizio e Alberto Sozzi a chi non lo e', tutti i kendoka nel dojo costituiscono una squadra ed eseguono lo stesso programma di allenamento.

Ogni seduta e' suddivisa in questo modo:

- Riscaldamento
- Fase di lezione e tecnica
- Combattimento

## Riscaldamento

La prima fase della seduta prevede corsa ad intensita' moderata attorno al dojo con emissione del Kiai, ovvero il grido che accompagna i momenti "topici", una vera e propria espressione dello spirito interiore.

Il Kiai e' un altro aspetto cruciale sia per il kendo che per le arti marziali in generale, infatti come vedremo, esso verra' riproposto piu' volte durante la seduta.

Terminata la corsa Fabrizio e i kendoka si mettono in cerchio ed eseguono vari esercizi a corpo libero sfruttando i piani e assi corporei, ogni gesto va eseguito saltellando ed emettendo kiai, successivamente si passa allo stretching.

L'ultima parte di riscaldamento prevede la disposizione in riga dei kendoka con un susseguirsi di mosse shinai (colpi).



### Fase di lezione e tecnica

In questa fase entra in gioco lo shinai e il miglioramento del gesto tecnico, i kendoka si dispongono a coppie ed eseguono in successione varie mosse sull'avversario con lo shinai tramite il sussidio del maestro (Nando Magarotto), tra le quali spiccano il grande kote ed il piccolo kote, ovvero un colpo di spada dall'alto verso il basso ruotando di fatto sull'asse trasversale, con la differenza che il primo e' un movimento piu' ampio, il secondo meno ampio ma piu' rapido; un altro gesto ricorrente e' il cosiddetto "tsuba contro tsuba", cioe' una prova di forza nella quale il kendoka deve letteralmente spingere il proprio tsuba contro quello dell'avversario per guadagnare una migliore posizione per il colpo.



Si passa all'addestramento con il manichino, quest'ultimo viene posto al centro del dojo, i kendoka si posizionano in fila e ad uno ad uno devono colpirlo combinando varie mosse di shinai, nel mentre il maestro ha il compito di suonare il tamburo, il che indica il cambio di sequenza o circuito; il circuito indica una successione specifica di mosse con lo shinai. Ricordiamo che anche in questa fase il kiai viene emesso ad ogni singolo colpo.

### Combattimento

Il combattimento e' lo scopo di ogni kendoka, la fase finale di qualsiasi seduta, in esso gli atleti si dividono in due squadre, l'obbiettivo e' totalizzare il maggior numero di punti colpendo l'avversario a men, kote, do o tsuki (gola) e la vittoria e' data al primo che realizza due colpi convalidati dagli arbitri, in numero di tre; per far si che il colpo venga assegnato spirito, corpo e spada devono essere un tutt'uno armonico, inoltre il regolamento impone al kendoka di emettere il kiai ad ogni colpo.



Al termine dello scontro, prima di uscire dal dojo, i kendoka eseguono il saluto in ginocchio.



Di sotto una piccola “intervista” a Fabrizio Mandia:

- ❖ << Fabrizio, a quanti anni hai iniziato questo sport e dove?>>
- ❖ << Ho iniziato a undici anni, qui all’Accademia Kodokan Alessandria>>
  
- ❖ << Quali sono stati personalmente i traguardi piu’ importanti?>>
- ❖ << Sicuramente i due assoluti agli europei 2004 in Ungheria, nel 2010 a Debrecen e l’europeo a squadre nel 2014 a Clermont Ferrand in Francia>>

- ❖ << Quali sono i segreti di un buon atleta?>>
- ❖ <<Sembrera' banale ma cio' che distingue un buon atleta dagli altri sono costanza, dedizione e sacrificio>>
  
- ❖ << Il kendo esprime appieno la tua personalita'?>>
- ❖ << Si, e' parte integrante del mio essere>>
  
- ❖ << Come ha influenzato il kendo la tua vita?>>
- ❖ << In maniera positiva, in particolare sulla riflessione e sugli aspetti personali>>

### Riflessioni personali

Dal momento in cui sono entrato nell'accademia ho avuto modo di sentire e vedere un ambiente decorato da rispetto, umilta' e grande dedizione, anche se sono rimasto li' per un tempo esiguo e per di piu' sono "sbucato" come se nulla fosse nel loro dojo, l'accoglienza di Fabrizio e tutto lo staff mi colpì fin da subito, e probabilmente per me e' difficile spiegarlo a parole ma ci tenevo a scriverlo in questa sezione quasi fosse un diario (anche se non lo e'), il rispetto verso il prossimo e' un valore che nella nostra societa' non ha ancora avuto modo di diffondersi adeguatamente, e percepire questo valore in modo cosi' intenso e' stata un'esperienza per me estremamente positiva.

Voglio ringraziare Fabrizio, Nando e tutta la squadra dell'Accademia Kodokan Alessandria, arigatou gozaimashita!

Torino, 21-02-2017