



Arti marziali a Napoli

Disciplina e allenamento fisico e mentale





Francesco Novi scopre la passione per le arti marziali grazie al Maestro Nicola Colonnata, esperto di wing tiun kung fu, conosciuto in Indonesia nel 2001. L'incontro con Sifu Nicola ("Sifu" termine cinese che significa "maestro") rappresenta per Francesco molto più di un semplice avvicinamento a una disciplina sportiva: diventa l'inizio di un cammino di crescita profonda. Francesco si avvicina al mondo delle arti marziali anche grazie a una naturale propensione allo sport. Da sempre sportivo, ha praticato discipline molto diverse tra loro come paracadutismo sportivo, snowboard, basket e nuoto, sviluppando un forte senso di disciplina, controllo e rispetto delle regole. Le arti marziali gli permettono di unire valori per lui fondamentali come l'amicizia, lo sport e i viaggi. Attraverso il rapporto con Sifu Nicola, Francesco diventa a sua volta maestro, apprendendo conoscenze tecniche e insegnamenti filosofici, seguendolo in numerosi viaggi, sia in Italia che all'estero, e consolidando un legame basato sulla fiducia e sulla condivisione.

Sifu Nicola e il Wing Tiun Kung Fu

Sifu Nicola fonda l'"AWTKA", Authentic Wing Chun Kung Fu Association, un progetto che si concretizza in diversi luoghi fisici, le accademie, presenti in varie città. L'obiettivo è preservare e diffondere l'arte marziale derivante dal tempio Shaolin del sud, l'antica arte cinese del Wing Tiun Kung Fu. Il termine "accademia" assume un significato centrale: non si tratta di una semplice palestra, ma di un luogo interamente dedicato a un'unica disciplina, dove si studiano tecnica, metodo e filosofia. Per Francesco Novi il metodo di insegnamento appreso all'Accademia Arti Marziali di Marina di Carrara, quartier generale della federazione, è fondamentale. È un metodo strutturato, graduale, che mette al centro l'allievo e il suo percorso. Forte di questa esperienza, Francesco sceglie di aprire una propria accademia a Napoli nel novembre del 2014, con l'intento di contribuire attivamente alla diffusione degli insegnamenti di Sifu Nicola e di portare sul territorio una realtà solida e coerente.

Accademia Arti Marziali Napoli

L'Accademia di Napoli propone corsi differenziati per età, con una programmazione attenta e dettagliata. "Questo significa forse lavorare di più", spiega Francesco, "suddividendo gli allievi sulla base dell'età, delle caratteristiche fisiche e del livello di apprendimento, ma è per noi fondamentale". Vengono organizzati diversi turni e fasce orarie per rispondere alle esigenze delle famiglie. I gruppi sono suddivisi in modo indicativo: i "panda" dai 4 ai 6 anni, i "tigers" dai 7 ai 9 anni e i "dragoni" dai 9 agli 11-12 anni. Il passaggio da un gruppo all'altro non dipende solo dall'età anagrafica, ma anche dai progressi, dalla maturità e dalla consapevolezza raggiunta dai bambini, sempre in accordo con i genitori. L'obiettivo è garantire percorsi personalizzati e rispettosi dei tempi di ciascuno. È presente anche una classe junior, ibrida, che accoglie adolescenti di età diverse.

Seminari e incontri con Gran Maestri

Nel corso degli anni Francesco ha organizzato diversi seminari in accademia, anche e soprattutto con il supporto di Sifu Nicola. In più occasioni sono stati presenti due Gran Maestri: Grand Master Tio Tek Kwie dall'Indonesia per tre volte e Grand Master Michael Tang da Hong Kong. Sono due degli svariati maestri con cui Sifu Nicola si è allenato come allievo nel corso della sua ventennale carriera e con cui Francesco ha avuto il privilegio di allenarsi andando direttamente nei loro luoghi d'origine.

Gli insegnamenti del Wing Tiun Kung Fu

Autodisciplina, rispetto e concentrazione sono valori centrali che lo sport, e in particolare le arti marziali, devono trasmettere. In Cina, le arti marziali si sviluppano in parallelo alla filosofia, attingendo da Taoismo, Confucianesimo e Buddismo. Da queste correnti derivano principi fondamentali come l'autodifesa, la crescita personale, la costruzione del carattere e l'idea che l'uso della forza fisica rappresenti sempre l'extrema ratio. Francesco sottolinea con forza l'importanza della pianificazione. Allenare giovani atleti significa individuare strategie chiare, obiettivi progressivi e tempistiche realistiche, evitando aspettative non concretizzabili. Citando Benjamin Franklin, ricorda: "Se non pianifichi, stai pianificando di fallire". Le arti marziali diventano così un vero e proprio vademecum per la vita quotidiana. "Ci vogliono obiettivi sostenibili, per innamorarsi del processo", afferma. L'allenamento non è solo fisico, ma soprattutto mentale e metodologico, con risultati evidenti in termini di concentrazione e autocontrollo.

La testimonianza di Flavia

Flavia è un'allieva di Francesco e racconta la sua esperienza in accademia. Sportiva fin da piccola, ha praticato pallavolo e altri sport. Entra in accademia nel 2014, quasi per caso, all'inizio dell'adolescenza, grazie alla madre che decide di far vivere questa esperienza a entrambi i figli. Flavia testimonia come l'arte marziale abbia contribuito a creare un equilibrio profondo, diventando un punto fermo nella sua crescita. L'accademia si trasforma presto in una seconda casa, i maestri e i compagni in una famiglia. A 18 anni decide di intraprendere il percorso per l'insegnamento. In quel periodo i suoi studi universitari la portano a Milano, motivo per cui continua ad affrontare il suo percorso di preparazione presso l'Accademia Arti Marziali di Parma, diretta da Sifu Gianluca Lucchini, per poi tornare a Napoli dove oggi insegna a bambini e adulti. Il suo obiettivo è trasmettere i valori ricevuti, sottolineando anche l'importanza dell'autodifesa per le donne e l'attenzione ai dettagli tecnici e mentali.

Conoscenza del territorio e delle famiglie che lo vivono

Lavorare con bambini e adolescenti significa dialogare costantemente con le famiglie. "La vera vittoria", spiega Francesco, "è quando gli insegnamenti appresi in accademia vengono applicati anche al di fuori dell'ambito accademico. Per aumentare il senso di appartenenza, vengono organizzati eventi di aggregazione come cene, compleanni e gite in kayak in collaborazione con lo storico partner KAYAK NAPOLI, creando valori condivisi. La soddisfazione più grande arriva dai complimenti dei genitori e dall'affetto dei bambini. L'obiettivo futuro è rafforzare ulteriormente il legame con il territorio, collaborando con le scuole e offrendo ai ragazzi l'opportunità di avvicinarsi a un percorso capace di generare un impatto positivo e duraturo.



