

Karate; L\'A. S. D. Raion al raduno Cask/Rar

Redazione - 05/11/2013 - Avellino - www.cinquerighe.it

Avellino. Comincia alla grande l'anno sportivo dell'a.s.d. Raion con la partecipazione al raduno Cask/Rar del comitato regionale di karate "Fesik-Campania". Il raduno regionale degli atleti meritevoli si è suddiviso in due gruppi. Il gruppo Rar (Raduno Agonistico Regionale), comprendente tutti gli atleti delle società campane di karate dai 6 anni per un allenamento agonistico e il Cask (Centro di Alta Specializzazione di Karate), composto dagli atleti encomiabili che hanno ottenuto risultati nell'anno agonistico passato e che hanno partecipato previa una convocazione della commissione regionale. Il Rar, organizzato esclusivamente dal comitato campano; una vetrina per tutti i bambini e i ragazzi che vogliono familiarizzare con l'agonismo e permette agli atleti di allenarsi insieme e sviluppare il lavoro di gruppo. Il Cask, centro di alta specializzazione di karate ha l'obiettivo di formare agonisticamente gli atleti provenienti dalle diverse società e province campane per una proposizione di atleti visionabili alla nazionale italiana di karate, e formare squadre regionali di kata e kumite per le manifestazioni che ne richiedono la presenza. L'a.s.d. Raion dei maestri Raffaele Gaita e Luciano Natalino, dal comunicato, ha partecipato al primo raduno che si è tenuto presso il palazzetto dello sport di Soccavo in provincia di Napoli, ed ha visto impegnati 110 bambini e ragazzi per il raduno Rar e 30 ragazzi per il raduno Cask. Il Comitato regionale campano Fesik, ha programmato durante quest'anno sportivo, 4 incontri per ogni categoria, da svolgersi in prossimità degli appuntamenti agonistici regionali e nazionali. Per quanto riguarda il raduno Rar, gli atleti sono stati divisi in gruppi affidati a docenti diversi ai quali è stato proposto un allenamento interessante sul kumite e circa lo studio di alcuni kata. Ogni allenamento è stato diviso in 4 fasi: 20 minuti educazione motoria e preparazione al lavoro tecnico specifico, 50 minuti di kata, 50 minuti di kumite, 20 minuti di defaticamento. Il gruppo Cask, anch'esso diviso in due gruppi, uno di kata e uno di kumite, ha lavorato prettamente sulla preparazione fisica alle competizioni, per poi lavorare in modo specifico sull'allenamento dei kata da gara e del kumite agonistico. Al termine di ciascuna fase ogni atleta del Rar ha ricevuto un punteggio e alla fine dei 4 allenamenti sarà stilata una classifica finale. I primi 3 atleti delle categorie 6-8/9-11/12-14 riceveranno un premio ad attestare la preparazione e l'alto livello tecnico dimostrato durante gli allenamenti. Per le categorie Cadetti, Junior e Senior i primi 2 atleti (uno per il kata ed uno per il kumite) saranno ammessi alla squadra CASK per l'anno sportivo 2014/2015.

Redazione - 05/11/2013 - Avellino - www.cinquerighe.it