

Febrero 2010

# VOVINAMI

**Vovinam  
Vietvodao®**

La revista digital que te informa de todo lo que sucede sobre este arte marcial en España.

Año II N° 19



## ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

**La Asociación Vovinam Vietvodao España celebró su cita anual**

**Vovinam España.-** La Asociación Vovinam Vietvodao España celebró el pasado 16 de enero de 2010 su Asamblea General Ordinaria, que se desarrolló en una de las salas del Centro de Celebraciones y Congresos Bahía Playa, sito en el Puerto de la Cruz (Tenerife), y en la que los socios que no pudieron asistir personalmente lo pudieron hacer a través de Internet. En la misma, entre otros, se aprobó la gestión realizada por la Junta Directiva durante el pasado año 2009, así como el presupuesto y calendario de actividades del año en curso, así como todos los acuerdos necesarios para la organización del próximo Campeonato de Europa a celebrar en noviembre de 2010. Más información sobre el desarrollo de la reunión en la página web [www.vovinam.es](http://www.vovinam.es)

**Vovinam España.-** En la página 2 de esta revista mostramos un esquema en el que se puede observar el desglose de la

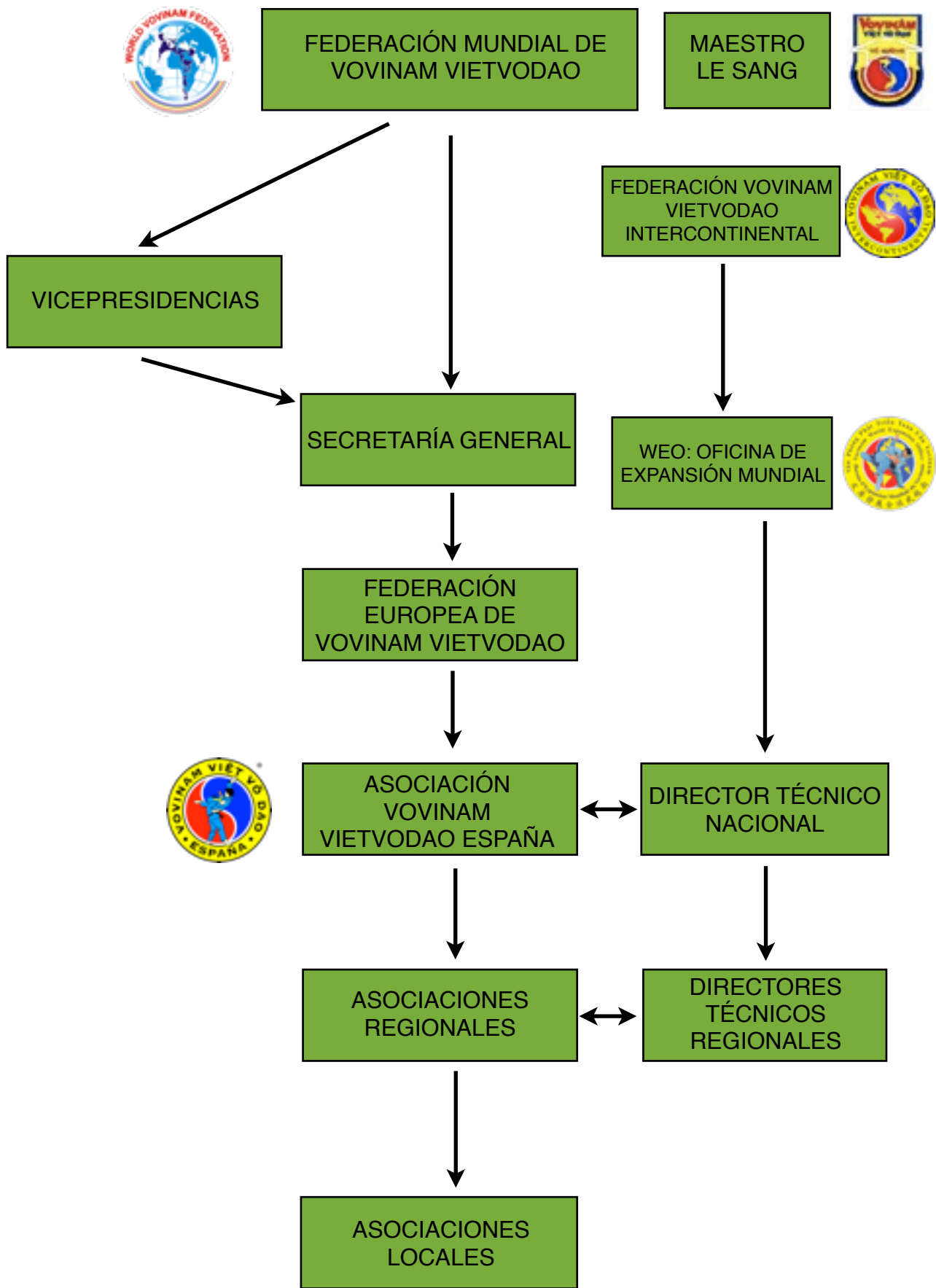
organización mundial de Vovinam Vietvodao. En próximas ediciones mostraremos algunas de las organizaciones que rigen los asuntos federativos de nuestro arte marcial con más detalle.

**Vovinam Europa.-** Poco a poco iremos conociendo a las distintas selecciones que participarán en el próximo Campeonato de Europa. En esta ocasión, en la página 3 conocemos un poco más a la delegación belga. Más información en [www.vietvodao.net](http://www.vietvodao.net)

**Vovinam Italia.-** Asimismo, les seguimos dando cuenta de las actividades que se realizan en otros países, como podemos ver en este número en el que le dedicamos un artículo al Curso invernal infantil organizado por la Unión Italiana de Vovinam Vietvodao y otras muchas actividades realizadas dentro del mundo del Vovinam. Más información en la web [www.vovinamvietvodao.it](http://www.vovinamvietvodao.it)



**Cumpleaños de la profesora Inmaculada López.-** Desde esta publicación queremos felicitar a la profesora cinturón negro Inmaculada López por su reciente cumpleaños.



ORGANIGRAMA MUNDIAL DE VOVINAM VIETVOAO

# CAMPEONATO DE EUROPA 2010

**BÉLGICA.-** Es uno de los países europeos unidos a la Federación Intercontinental de Vovinam Vietvodao y, del mismo modo, dentro de la Federación Mundial de Vovinam Vietvodao, que ha confirmado que participará en el próximo Campeonato de Europa a celebrar en la ciudad de Puerto de la Cruz los días 27 y 28 del próximo mes de noviembre. La organización de dicho país está presidida por el profesor Lê Huu Dai, quien además ostenta la dirección técnica asesorado por un Consejo Técnico formado por distintos profesores que imparten clases a lo largo de toda Bélgica, lo que muestra el trabajo que han venido realizando desde el año 2003 y que ha dado lugar a una Organización perfectamente definida y que ha estado dando sus frutos.

**COMPETIDORES.-** Bélgica tiene varios competidores que han venido destacando en distintas categorías en diversas competiciones celebradas con anterioridad. Tal es así que el profesor Olivier Lauria ha obtenido buenos resultados en combate, donde destaca su depurada técnica no exenta de contundencia, mientras que Nathalie Crucke ha demostrado su capacidad en varias competiciones, entre ellas, quedando campeona en el año 2007 en Suiza en la categoría de defensa personal para mujeres. Pero no solamente de ellos se compone el equipo nacional belga, sino también de otras muchas personas que conforman un equipo jubiloso que, a buen seguro, será una parte importante en el próximo europeo dando calidad al mismo, que cuenta, como hemos venido diciendo, con una importante experiencia en competición, que se une a muchísimas exhibiciones que realizan a lo largo del año. A su vez, cuenta con la experiencia de saber como funciona todo el entramado de un Campeonato de esta magnitud, pues no en balde, Bélgica organizó en el año 2006 en la ciudad de Lieja un Campeonato de Europa. Los esperamos.



# FOTOS PARA EL RECUERDO



Unos jóvenes profesores (hoy Maestros 4º dang) Sergio Mora y Pedro González, realizan exhibiciones, cursos y sesiones de fotos en el año 1999 con el fin de promocionar el Vovinam Vietvodao en España.



# Serie técnica



Dentro del Vovinam Vietvodaο existe una serie de estrategias de combate denominadas Chien Luoc. En esta ocasiοn podemos ver como los maestros Marc Delesse y Patrick Gbwel realizan el Chien Luoc Muoi Bay (nº 17). Cabe destacar que los Chien Luoc nº 11 a 20 las series técnicas se repiten tanto de un lado como de otro. Por ello, podemos observar esta serie realizada en detalle comenzando por el lado izquierdo (fotos 1 a 5) para continuar las mismas técnicas comenzando por el lado derecho (6 a 10).





## Celebrado el curso invernal infantil de Vovinam Vietvodao en Italia

Los niños tienen su importante papel dentro del mundo del Vovinam Vietvodao. Por eso, en muchas ocasiones se realizan distintos eventos de naturaleza muy diversa específica para ellos. Eso precisamente es lo que ha sucedido el pasado mes de diciembre en Italia, concretamente el día 20 de dicho mes, bajo la supervisión del Maestro Giuseppe Pollastro y la profesora 3º dang Simona Madrassi, entre otros, se celebró el Seminario Junior Nacional 2009 en el que más de cien niños de distintos clubes italianos se reunieron para entrenar Vovinam Vietvodao. Como cada año se eligió un programa de entrenamiento diferente que permitiese a todos los niños de entrenar siempre divirtiéndose y, además, conociendo nuevos compañeros de entrenamiento, con lo que se fomenta el compañerismo. Este año en concreto el seminario estuvo dividido en dos partes, uno de técnica y otro de entrenamiento de combate. De ese modo, justo antes de Navidades se celebró este evento que hizo que los niños disfrutaran de

lo lindo practicando este arte marcial y, por otro lado, consiguiendo dar una satisfacción más a aquellos maestros y profesores que dedican muchas horas a enseñar Vovinam Vietvodao a los más pequeños que siempre lo agradecen con una sonrisa. Por eso, el Maestro Pollastro se mostró enormemente satisfecho con el desarrollo del curso.

**Más de 100 niños se dieron cita**

Confiamos que esta iniciativa que durante varios años se lleva desarrollando con éxito en Italia sea seguida en otros países y, por qué no, que alguna vez pueda realizarse un evento de esta naturaleza con niños de distintos países.



# MÁS NOTICIAS DEL MUNDO

## Nuevo club que se abre en Bélgica.-

Un nuevo lugar de entrenamiento se ha estrenado en Bélgica, siendo su responsable técnico el profesor 1º dang Sébastien Rousselle. Por ello, queremos felicitar a la Organización del Vovinam Vietvodao en Bélgica por el magnífico trabajo de implantación que de este arte marcial están realizando en dicho país.

## Cursillos del Maestro Patrick Levet en Marruecos.-

El Maestro Patrick Levet impartió el pasado mes de diciembre varios cursillos en distintas ciudades de Marruecos, todo ello organizado por el Maestro y Director Técnico Nacional para dicho país Hassan Abillat, quien desde el año 1996 que viene ocupando dicho cargo ha organizado un trabajo magnífico de difusión del Vovinam Vietvodao, por lo que nos alegramos que la marcha de este arte marcial en el mencionado país continúe con la progresión que ha venido manteniendo en los últimos años.

## XV Campeonato adulto de Italia.-

Durante los días 20 y 21 del próximo mes de marzo, tendrá lugar en Milán el XV Campeonato Adulto de Vovinam Vietvodao. La Organización de dicho Campeonato ha establecido las mismas categorías para dicho evento que las fijadas para el próximo Campeonato de Europa, con el fin de elegir a los mejores de Italia para que puedan participar en el mismo.

## Emiliano Rodríguez regresa a los entrenamientos.-

Tras varios años de inactividad, el cinturón negro Emiliano Rodríguez Pérez regresa a los entrenamientos, lo que supone una alegría inmensa para los practicantes españoles, toda vez que Emiliano representa un espíritu de superación a seguir, ya que tras un desgraciado accidente de tráfico que lo dejó prácticamente sin poder andar, consiguió no sólo caminar de nuevo sino incluso entrenar a un nivel muy alto. Confiamos en que continúe en la misma línea.



Sébastien Rousselle



Curso Marruecos



Cartel anunciador



Emiliano Rodríguez

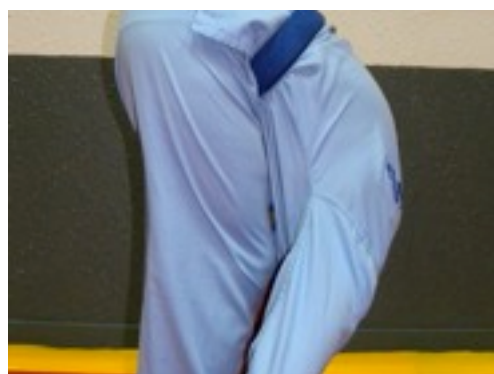
## Un nuevo club en Bélgica



# Consejos para el entrenamiento



Con este nuevo número de la revista VOVINAM inauguramos una nueva sección, en este caso dirigida a mejorar la calidad del entrenamiento. Por ello, para iniciar esta sección nada mejor que unos consejos con respecto a los estiramientos a realizar, imprescindibles no ya para cualquier artista marcial, sino incluso para todo deportista. Es imprescindible para el entrenamiento, aunque en alguna ocasión pueda parecer una parte tediosa del entrenamiento, pero no debemos olvidar que es algo fundamental para el entreno, tanto para preparar el cuerpo para realizar la actividad física como para recuperarlo una vez practicada esta.



De ese modo, todo entrenamiento debería comenzar y finalizar estirando los músculos que se ejerciten durante éste. Así, los estiramientos musculares previos fomentan la elaboración del ácido láctico, entre otras muchas cosas, como por ejemplo, además, la reducción de la tensión muscular, que permite comenzar el entrenamiento reduciendo el riesgo de lesiones musculares. Asimismo, finalizando éste es igualmente conveniente realizar estiramientos porque permite recuperar el músculo y, a su vez, que estos no duelan, así como evitar las molestas y conocidas “agujetas”. De todas formas, como todo en la vida, el abuso tampoco es bueno. Tal es así que no es recomendable realizar más de 30 minutos de estiramientos, pues ello podría provocar una fatiga del músculo, del mismo modo que siempre debemos tener en cuenta el dolor, ya que el dolor es la alarma del cuerpo, avisa siempre de cualquier problema, y nos indica que no debemos abusar de la presión porque superar la barrera o el límite que tiene nuestro cuerpo puede producir daños importantes en el músculo y, en lugar de avanzar, vamos a producirnos una lesión que nos retrasará aun más. En esta primera ocasión, mostramos algunos ejemplos de estiramientos para las piernas, que sirven tanto para la fase de calentamiento del entrenamiento como para aquella denominada vuelta a la calma que tiene que tener todo entreno bien planificado.



# CARMELO F. ABRANTE MORA

## Profesor 1º dang de Vovinam Vietvodao



**Vovinam.-** En primer lugar, queremos felicitarlo por su reciente cumpleaños. Viéndolo entrenar no parece que tenga usted un año más, sino más bien cada vez está más joven. ¿cómo hace para lograrlo?.-

**Carmelo Abrante.-** Muchas gracias por las felicitaciones y también por el cumplido. A lo largo de mi vida de entrenamiento en artes marciales he aprendido a escuchar a mi cuerpo y saber lo que me viene bien y lo que no, por lo que intento cuidarme, llevando una vida sana, sin grandes excesos, por lo que como se ve no hay truco para mantenerme así.

**V.-** ¿Qué es lo que le llama la atención del Vovinam Vietvodao como arte marcial?.-

**CA.-** Lo que más me atrae del Vovinam es lo completo que es, pues contempla todas las distancias de combate, incluyendo la lucha en el suelo. También se trabaja con armas y, además, el Vovinam está en constante evolución y no estanca, adaptándose también a cualquier tipo de persona, tenga la edad que tenga. En definitiva, es un completo y eficaz arte marcial.

**V.-** Además de profesor de Vovinam, es también profesor de otras artes marciales. ¿Es compatible la práctica habitual de distintas artes marciales?.-

**CA.-** Soy un enamorado de las artes marciales en general y creo que si te gusta lo que haces y quieres aprender, no está de más investigar y buscar en otras artes marciales las carencias que pueda tener la que practicas. Eso es lo que me ha llevado a practicar otros estilos, para conseguir ser más completo en mi trabajo y tener una mente más abierta, no encasillándome en algo diciendo que tengo la "verdad suprema" y que no hay nada más. Por eso, siempre recomiendo que se practique otros estilos,



independiente del que se provenga, por supuesto, sin abandonar lo que a uno le gusta. Si hay tiempo y, sobre todo, ganas, todo puede ser compatible.

**V.-** Usted ya tiene experiencia en la participación de campeonatos europeos. ¿Qué espera de la próxima cita europea a celebrar en la ciudad del Puerto de la Cruz el próximo mes de noviembre?.-

**CA.-** Ya participé en el europeo de 2004 en esta misma ciudad. Lo que espero de esta cita es que sea como mínimo como la de aquel año, ya que la organización fue espectacular, la apertura del campeonato con la presentación de los países, iluminación, etc. He estado en otros campeonatos y, sin menospreciar a los demás países, y el de aquí en Tenerife fue de lo mejor que he visto. Por eso espero y deseo que todo sea perfecto.

**V.-** ¿Tiene pensado participar en él?.-

**CA.-** Sí, tengo pensado participar en él, ya sea en la organización, como entrenador o como competidor.

**V.-** Por último, ¿qué le parece la publicación de esta revista?.-

**CA.-** Me parece muy acertado la publicación de la revista. Es una manera de acercarse más al Vovinam Vietvodao y tener al tanto a todo el mundo de la actualidad de este arte marcial. Quiero felicitar está detrás de este trabajo y animarlos a seguir adelante. Si me permiten una sugerencia, creo que sería interesante editarla en otros idiomas como, por ejemplo, en inglés.

**Gracias.**

### Edita:

La ASOCIACIÓN VOVINAM VIETVODAO ESPAÑA quien se reserva todos los derechos, siendo este ejemplar gratuito, por lo que esta publicación no puede ser tratada en general sin la expresa autorización de la mencionada Asociación:

### Contacto:

[pre-espana@vovinam.es](mailto:pre-espana@vovinam.es)

### Asoc. Vovinam Vietvodao España

- Presidente: Pedro González
- Vicepresidente: Iñigo Varela
- Secretario: Antonio Morales
- Tesorero: Carolina Martín
- Vocal: Daniel Parro

### Ediciones anteriores.-

Para recibir ediciones anteriores de esta revista contactar con la Asociación VOVINAM VIETVODAO ESPAÑA

## VOVINAM

Calle Parque Las Flores, 36  
38400 - Puerto de la Cruz  
Tenerife - Islas Canarias

[www.vovinam.es](http://www.vovinam.es)