



Karate Wado Ryu

Sicurezza e disciplina, sport e filosofia di vita: questo è ciò che offre l'antica disciplina orientale

Ogni disciplina sportiva, ha delle caratteristiche che la rende peculiare rispetto alle altre. Le arti marziali (karate, judo, Aikido per nominare solo alcune tra le più famose) fanno parte di quelle discipline sportive che, operando attraverso il corpo, plasmano la mente. Sono, infatti, indicate come discipline particolarmente formative sul piano psicologico, un'arte antica che rafforza il corpo e la mente.

Disciplina e autocontrollo

Tra i vantaggi che derivano dalla sua pratica, un posto di rilievo assume il miglioramento delle capacità d'autocontrollo: aiuta, in altre parole, a valutare la situazione ed a reagire opportunamente. Su dei test che mettono in rapporto Karate e autocontrollo, la quasi totalità degli atleti agonisti interpellati, ha riscontrato un miglioramento della capacità d'autocontrollo in situazioni non solo riguardanti la pratica in palestra, ma anche nella vita quotidiana. In base alle risposte ottenute, si evince che la pratica delle arti marziali favorisce il miglioramento dell'autocontrollo e l'aumentata capacità d'autocontrollo è dovuta al tipo di disciplina comportamentale che si esige nel Karate.

Inoltre nella nostra disciplina il contatto con l'altro (avversario) determina uno stress tale che costringe l'allievo ad inventare i mezzi per adattarsi mentalmente alla situazione che si crea in ogni incontro. Ciò provoca un comportamento riflesso anche nella vita di relazione al di fuori della semplice competizione in palestra, generando rapide modificazioni tendenti ad un adattamento della persona a nuove situazioni. Questo è in realtà un processo educativo.

Il Karate non è quindi solo uno sport, ma una scuola di vita, una filosofia che aiuta a crescere meglio. E' anche uno sport formativo perché insegna la disciplina, l'ascolto e il rispetto delle regole.

Il Karate e i bambini

Per questo motivo il Karate è consigliato anche ai più piccoli.

I bambini possono avvicinarsi a questo sport all'età di 5/6 anni, quando sono abbastanza grandi per capire e seguire gli insegnamenti del maestro e nello stesso tempo abbastanza piccoli da non aver paura di imparare a cadere. □ La pratica delle prime posizioni delle varie arti marziali poi è un'ottima palestra di coordinazione motoria: i più piccoli acquisiscono subito i principi di lateralità corporea (avanti, dietro, destra, sinistra).

□ Le diverse posizioni del karate (del gatto, del cavaliere...) stimolano nel bambino la percezione del baricentro così da imparare a spostare il peso da una parte all'altra del corpo, a prendere coscienza della propria forza di movimento, a imparare a saltare, cadere, abbassarsi e a lanciare il colpo con misura e a indirizzarlo all'avversario senza fargli male.

□ Nella pratica delle arti marziali si osserva il massimo rispetto delle regole e la correttezza è indispensabile. Per questo motivo è uno sport consigliato ai bambini più irrequieti, che durante la lezione vengono guidati a moderare la loro energia e a concentrarsi per pensare al gesto successivo. Ma dato che il Karate sviluppa un grande senso di sicurezza di sé, è consigliato anche per bambini più tranquilli e timorosi, perché attraverso il suo svolgimento, riescono a scaricare gli eventuali piccoli stress della vita di ogni giorno e a vincere la paura e la timidezza che li caratterizza.

Da sfatare poi la credenza che il Karate sia adatto solo ai maschi, perché in realtà le bambine acquisiscono una maggiore sicurezza di sé e grazie alla loro facilità di concentrazione e di misura del movimento, maggiore rispetto ai maschi, hanno un'attitudine favorevole verso questo sport.

□ **I bambini** apprendono le nozioni fondamentali della disciplina divertendosi nello stesso tempo. Il Karate infatti ha una sua storia piena di significato; ogni gesto può essere spiegato dal maestro come una favola di cui sono protagonisti personaggi quasi magici. La posizione del fantino nel karate, per esempio, ricorda quella tenuta dai samurai giapponesi quando montavano a cavallo e la storia degli antichi samurai che si



spostavano cavalcando e affrontando gli avversari in combattimento è affascinante per i bambini, che ascoltando una favola apprendono una tecnica.

Lo sport

Il luogo in cui si svolge la disciplina è detto "Dojo", luogo dove si "percorre la via", intesa come crescita fisica e spirituale. Il maestro è colui che guida in questa via. Tuta da ginnastica e piedi scalzi vanno bene all'inizio, poi anche i più piccoli devono indossare la divisa composta da pantaloni, casacca e cintura, si comincia con la cintura bianca per poi conquistare, quella gialla, arancione, verde, blu e marrone dopo un piccolo esame annuale e passare poi al primo grado di cintura nera. Gli stages e gli esami hanno, per le arti marziali, una grande importanza, perché rappresentano il terreno di verifica del percorso fatto, la misura della propria crescita personale e solo con questa lettura le cinture colorate acquisiscono significato.

Comunque venite a provare questa disciplina e portate i vostri bambini ad imparare e divertirsi, il Karate è uno sport per tutti dai 5 ai 100 anni, vi aspetto!!!

**Mauro Manca 4° DAN Istruttore
Coordinatore Karate Wado Team**