

Il karate cos'è?

Oggi il karate si presenta al pubblico come pratica sportiva basata sul combattimento senza armi, è in realtà un'espressione complessa della civiltà orientale. Tutti i popoli del mondo hanno sviluppato, ad un certo momento della loro storia, una cultura del combattimento; ma nella loro mentalità i popoli dell'Oriente non dimenticarono che l'addestramento al combattimento è una preziosa forma educativa e vollero mantenerla nelle espressioni fisiche e morali. Si può quindi riassumere che il karate è un'arte; una disciplina che si applica a mani nude e che rafforza il corpo e lo spirito e di origine giapponese.

Il karate è un'attività completa ed una filosofia di vita.

Dal punto di vista della formazione fisica il karate, usando i 4 arti indistintamente e un'infinita varietà di posture e schemi motorii, risulta una delle pratiche sportive più complete.

Praticare questa disciplina contribuisce ad irrobustire la struttura ossea, articolare e muscolare. È un eccellente esercizio per la coordinazione, insegna la respirazione diaframmatica (naturale), sviluppa un'eccezionale prontezza di reazione e un grado elevato di attenzione. Insegna il rispetto per gli altri e per il mondo che ci circonda, sviluppa grande autocontrollo ed equilibrio psicofisico.

Si può praticare karate con il piacere della mente e del fisico, per tutti gli anni della vita, continuando a sommarne i benefici.

Una delle caratteristiche più singolari del karate è che può essere intrapreso da chiunque, giovane o vecchio, forte o debole, maschio o femmina.

Il Karate non è semplicemente sport. In questa disciplina non ci sono limiti di età e si continua a praticare perché non si finisce mai di imparare.

Oggi, maestri con cinquant'anni di pratica continuano con entusiasmo ad allenarsi!!!

Tante sono le motivazioni per cui si sceglie di praticare karate, così come tante sono le cause che ancora tengono lontane le persone da questa disciplina.

E', infatti, ancora oggi forte la convinzione che arte marziale sia sinonimo di violenza, che il fare karate significhi diventare aggressivi, litigiosi, troppo sicuri di sé, quindi pericolosi.

Nella pratica del karate si educa l'allievo a coltivare un sentimento importante: il rispetto. Questo atteggiamento è presente e costante in ogni momento dell'allenamento ed insegnato sin dalla prima lezione.

Si parla del rispetto per il luogo (dojo), per il Maestro (colui che ci guida), per i compagni (amici con cui condividere gioie e fatiche).

La prima forma con cui tutto ciò viene esteriorizzato è il saluto.

Ogni lezione inizia e termina con il saluto: un vero e proprio rituale.

Ci si pone in riga, in ordine ed in silenzio. Il kimono in ordine, le mani ben distese lungo i fianchi. L'atteggiamento è serio, attento e concentrato.

Al comando del capo-fila (l'allievo col grado più alto) ci si inginocchia composti.

Bambini ed adulti, allievi ed insegnanti; si è tutti insieme di fronte al Maestro.

Ora, in questo momento di assoluto e rigoroso silenzio, si pronunciano forti e scandite le regole del Dojo.

E' un momento importante, di condivisione e al tempo stesso di introspezione.

Queste regole, antiche e preziose, vengono pronunciate in giapponese.

Raffinate ed efficaci, le tecniche di karate si forgiavano in palestra (DOJO) che per l'occasione diviene un luogo al quale si porta un profondo rispetto.

La divisa è un kimono bianco (GI) e si pratica a piedi nudi.

Karate è un termine giapponese. Si scrive con due caratteri Kanji. Il primo si pronuncia *Kara* e significa vuoto, il secondo è *te* e significa mano. Perciò Karate significa mano vuota e per questo non vengono usate armi.

Tre sono le componenti dell'allenamento, oltre la ginnastica preparatoria, rigorosamente eseguita a corpo libero:

- **KIHON** (fondamentali): studio della dinamica delle tecniche di base e allenamento delle stesse seguendo schemi motori sempre più complessi.
- **KATA** (forma): composizione codificata ed immutabile di tecniche che prevede la massima precisione di esecuzione. Il kata è un combattimento con quattro o più avversari immaginari che va eseguito con la determinazione e il grado di realtà di un vero combattimento
- **KUMITE** (combattimento): il principiante accede al combattimento, in forma fondamentale, con tecniche di attacco dichiarate che specificano anche la zona dell'impatto (testa, addome, inguine, ecc). Crescendo di grado si intraprende il combattimento semi libero dove le tecniche sono dichiarate mentre gli spostamenti sono liberi lasciando così spazio allo studio della strategia in preparazione al combattimento libero, praticato a livello di cintura nera proprio perché richiede una buona conoscenza delle tecniche, una seria preparazione fisica e mentale ed un ottimo controllo dei colpi allo scopo di evitare qualsiasi tipo di incidente.

La pratica del karate da parte di giovani e giovanissimi è finalizzata allo sviluppo completo ed armonico della loro personalità favorendone le iniziative ed aiutandoli a conquistare la propria identità. In particolare gli stimoli, proposti distintamente e gradatamente all'età, sono volti al miglioramento dei seguenti aspetti:

- *Sviluppo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive, con particolare attenzione al miglioramento della propria consapevolezza corporea e quindi del controllo e della gestione del corpo in movimento nello spazio;*
- *Sviluppo della propria consapevolezza interiore e della capacità di controllare e gestire la propria emotività;*
- *Opportunità di espressione, di socializzazione nonché di confronto;*
- *Partecipazione attenta e motivata ad un lavoro di gruppo nel pieno rispetto delle regole;*
- *Lotta all'emarginazione, con speciale attenzione all'inserimento nel gruppo di individui portatori di problematiche particolari;*

L'allenamento è un insieme di pratiche progettate, programmate e organizzate in funzione di obiettivi sportivi generali e specifici.

Esso è il contesto altamente specialistico nel quale si realizza anche un'importante funzione educativa sociale.

Il concetto di educazione è legato a quello di personalità e di socialità, in quanto l'individuo interagisce con altri individui.

Per riuscire a creare un momento di allenamento che sia allo stesso tempo sicuro, funzionale e divertente, nel karate è necessario instaurare con i compagni un rapporto di reciproco affidamento (rispetto delle regole) e di collaborazione.

Nel primo stadio l'obiettivo principale sarà lo sviluppo delle *capacità coordinative*, i bambini inizieranno a porre sul proprio corpo un'attenzione più viva che permetterà loro di avere una maggiore confidenza con il proprio io fisico, sia a livello statico sia dinamico. Un buono sviluppo delle capacità coordinative risulterà determinante sia nella vita quotidiana sia nello sport, qualsiasi esso sia. La personalità dell'individuo sarà sicuramente migliorata dalla crescente sicurezza interiore che si svilupperà di pari passo alla consapevolezza corporea. In questa prima fase per perseguire l'obiettivo, verranno abbinati esercizi di destrezza propedeutici al successivo apprendimento di tecniche marziali, proposti anche sotto forma di giochi, ad un primo studio specifico delle tecniche più elementari che porti ad una loro comprensione grezza (capire cosa bisogna fare). Inoltre, con un'adeguata scelta degli esercizi proposti si potrà intervenire su quelle capacità condizionali (rapidità, forza rapida, resistenza, flessibilità) maggiormente migliorabili in questo momento della vita dei giovani.

Nel secondo stadio si continuerà a lavorare per *migliorare il livello delle capacità coordinative* dei ragazzi. In particolare aumenterà gradatamente *lo studio delle tecniche*, queste saranno studiate più dettagliatamente fino ad arrivare ad una loro comprensione fisica (capire come eseguire correttamente) e poi saranno combinate fra

loro. Contemporaneamente aumenterà l'intensità (sempre in relazione all'età ed alle caratteristiche dei ragazzi) del lavoro volto a migliorare le capacità condizionali.

Nel terzo stadio lo studio dei movimenti specifici del karate si farà sempre più attento. L'allievo inizierà ad avvicinarsi alla *piena comprensione della tecnica* (capire quando e perché farla) attraverso il perfezionamento, lo studio dell'applicazione con compagni, e la personalizzazione.

Gli obiettivi sopra esposti sono generici e non sono quantificabili in maniera assoluta. Lo sviluppo della personalità sarà diverso per ogni individuo. I benefici che possono ricavare i partecipanti potranno essere per tutti, anche per soggetti che avendo particolari problemi fisici e caratteriali non potrebbero trarre gli stessi vantaggi da altre attività sportive.

I vari aspetti del karate possono essere così sintetizzati:

Aspetto medico

Il karate è adatto proprio per la sua versatilità, serve a migliorare e perfezionare qualità fisiche: agilità, tenacia, flessibilità, capacità di reazione e di coordinazione e senso dell'equilibrio in modo ottimale. Il karate rappresenta anche un buon addestramento al portamento grazie soprattutto all'elasticità dei movimenti sempre in esatto accordo con la respirazione, che si devono sempre eseguire con giusto equilibrio. Il rischio di ferirsi durante gli esercizi è minimo. Inoltre, questa disciplina viene utilizzata anche da esperti medici per le sue caratteristiche terapeutiche in merito alle devianze sociali dato l'insegnamento principale del karate: autocontrollo del corpo e della mente.

Aspetto motorio

Gambe e braccia vengono usate per sferrare calci e colpi con un'esattezza calcolata al millimetro durante i rapidi ed energici movimenti di tutto il corpo. L'apprendimento di queste tecniche complesse richiedono e sviluppano processi di miglioramento fisico-motorio molteplici che includono e perfezionano le stesse proprietà motorie di base come la tenacia, la riflessione ed il senso dell'equilibrio.

Aspetto sociale

Le lezioni di karate avvengono in gruppo. Le tecniche di base vengono continuamente esercitate al fine di migliorare l'esattezza, la rapidità e l'energia dei movimenti. Questa pratica collettiva produce un senso di solidarietà ed opera, proprio per questo motivo, contro il sentimento di concorrenza che è da rilevare negli altri sport e nel karate se praticato a livello professionale e non come disciplina marziale. Sin dai primi esercizi di attacco e difesa con un partner si è addestrati ad intuire il pensiero del compagno così da migliorare le proprie azioni di difesa. A tutto questo si aggiunge la pratica che favorisce gran parte della disciplina o arte.

Aspetto etico

Proprio a causa delle varie tecniche che si insegnano nel karate, ognuno ha una grande responsabilità nei riguardi del proprio partner sportivo e nei confronti della società. La filosofia che caratterizza il karate e le altre Arti Marziali può essere riassunta come segue: tutti coloro che sono veramente forti non hanno bisogno di dimostrarlo nelle risse o con un comportamento aggressivo sia nel "Dojo" che nella vita privata. Il "karateka" (persona che pratica il karate) ha un suo stile di vita il "Dojokun" (regole da seguire).

OSS

p. il Karate Club Carnate
Tania Giacometti