

# IVG

## Viaggio nel mondo dello sport savonese: il Karate Club Savona

di **Christian Galfrè**

24 Ottobre 2013 - 8:37



**Savona.** Inizia questa settimana il viaggio di IVG.it attraverso le realtà sportive della provincia. Un panorama molto variegato, che tocca decine di discipline diverse, praticate in alcuni casi solo dai giovanissimi, in altri da persone di ogni età.

Sport che spesso è sinonimo di passatempo, coesione, desiderio di condividere esperienze comuni. Un motivo per svagarsi, staccare dagli impegni scolastici e lavorativi. Una passione che, talvolta, diventa qualcosa di più e, in alcuni casi, spinge i ragazzi che la intraprendono verso il professionismo sportivo.

La prima tappa del nostro percorso è la palestra del Centro Coni via Mentana a Savona. Tra le varie società che la utilizzano per i propri allenamenti, c'è il Karate Club Savona. Si tratta di un'Associazione Sportiva Dilettantistica storica della città, dato che svolge la sua attività dal 1982. Affiliato alla Fijlkam, nel corso di pochi anni ha trasformato il ristretto gruppo di karateki, guidati dai tre maestri Massimo Fassio, Franco Quaglia e Fiorenzo Zucconi, in una vera e propria associazione sportiva, inserita a pieno titolo nel mondo del karate ufficiale e che vanta numerosi allori conquistati dai suoi atleti.

L'attuale dirigenza ha come obiettivo l'implementazione di attività mirate che spaziano dall'avviamento allo sport per i giovanissimi, alle attività amatoriali per chi ha superato i limiti d'età agonistica o che non vi è interessato, dalle specializzazioni agonistiche per gli atleti più volenterosi, alle fomme culturali ed associative, scegliendo come mezzo per

raggiungere queste finalità le discipline degli sport di combattimento.

Oltre ai già citati maestri, il K.C.S. può contare sugli istruttori Enrico Bernat e Raffaella Carlini, atleta di spicco che ha ereditato la passione dal padre Walter, cui è dedicato un memorial che, dal 2010, ad inizio novembre, raduna a Quiliano centinaia di atleti.

Mauro Bonifacino, Marcello Moretti e Salvatore Spiezia ricoprono il ruolo di allenatori; Davide Costa, Lorenzo Lagasio e Alex Torresan sono aspiranti allenatori.

E' il maestro Fiorenzo Zucconi a spiegare i pregi di questa disciplina: "Il karate è uno sport che prevede l'autodifesa, adatto sia per difendersi che per preparare il corpo fisicamente. E' uno degli sport più completi per quanto riguarda la simmetria, perché si lavora sia con le gambe che con le braccia".

Uno sport per tutte le età, con il sodalizio savonese che punta sui giovanissimi, per creare futuri campioni. "La Federazione dice dai 5 anni ai 105 - evidenzia Zucconi -. Noi, autorizzati dai Coni, istruiamo i bambini già dai 5 anni. Chiaramente si fa un discorso ludico e apprendono le capacità coordinative e cognitive che si imparano dai 5 ai 12 anni, massimo 14, poi si perdono. Noi cominciamo a prepararli athleticamente, poi entriamo nello specifico dopo un annetto e iniziamo a insegnarli propriamente il karate. Prima devo essere preparati e sapersi muovere".

Il karate è un'arte marziale nata in Giappone. Uno degli obiettivi è prevalere sugli avversari, ma, precisa Zucconi: "Siamo uno degli sport meno violenti perché i ragazzi che fanno combattimento hanno delle protezioni che li salvaguardano. Quando ho cominciato io il karate, quarant'anni, fa era un'arte marziale differente dai giorni d'oggi. Non c'erano bambini, gli incontri erano senza protezioni. Adesso è molto diverso".

Uno sport molto diffuso in Liguria. "I praticanti di karate sono circa un migliaio - dice Zucconi -, comprese le palestre dei comuni vicino. Noi abbiamo una succursale a Carcare e siamo circa 200".

Dal punto di vista sportivo, il karate si esprime in due specialità: il kumite (combattimento libero) ed il kata (forme). La caratteristica fondamentale del kumite, che lo distingue da altri sport simili, è l'assoluta precisione richiesta nell'esecuzione delle tecniche di calcio e pugno che non devono provocare traumi all'avversario; ciò sottopone il karateka ad un continuo esercizio di autocontrollo, mentale e fisico, volto a garantire l'incolumità del compagno. Nei kata, che derivano dalla tradizione di ogni stile e scuola, viene studiata la forma e perfezione della tecnica durante la rappresentazione a vuoto, secondo lo schema fisso e immutabile di un combattimento immaginario contro più avversari.

Escludendo le competizioni a livello agonistico, lo scopo del karate non è la vittoria nel combattimento, ma il raggiungimento del perfezionamento sia della tecnica esecutiva sia di un equilibrio interiore della persona. Per questo, al fine di un continuo miglioramento delle proprie capacità, viene data grande importanza all'apprendimento di un'armonico controllo del proprio corpo, a riposo e in movimento, e delle proprie reazioni psicologiche ma, soprattutto, emozionali.

Il Karate Club Savona, oltre che in via Mentana, si allena nella palestra delle scuole XXV Aprile in corso Vittorio Veneto e nella palestra delle elementari in via Del Collegio a Carcare. I corsi sono suddivisi in Bambini (nati dal 2003 al 2009), Ragazzi (dal 1996 al 2002), Agonisti (dal 1979 al 2002), Adulti (nati fino al 1995) e Master (dal 1948 al 1978).

