

IVG

Wakam riparte con il karate

di **Redazione**

04 Settembre 2018 - 19:52



Noli. Quando qualcuno sente parlare di **karate**, generalmente si spaventa. “Oh, no! Non fa per me...” è la battuta più ricorrente, seguita da “Figurati se, alla mia età, mi metto a fare quelle cose...”. **Davide Nizza, presidente della società sportiva Wakam**, ci illustra i motivi per cui iniziare a praticare questa disciplina.

A parte il fatto che, non solo per il karate, non esiste un’età alla quale non si possa cominciare a fare cose, la causa di questo genere di risposte risiede nell’immagine con il quale il karate viene mostrato. La realtà è che ad ogni età c’è il karate “giusto”.

Il karate che possiamo far fare ai bambini è un’attività ludico-sportiva con contenuti elementari del karate stesso, con la massima attenzione all’incolumità e alla sicurezza, includendo il più possibile un apprendimento e un allenamento che sviluppino tutte le potenzialità e le abilità del bambino.

Il karate, proposto a ragazzi in età adolescenziale, incentiva l’autostima e la socializzazione, senza discriminazioni o situazioni critiche che possano sfociare in rapporti

che, altrove, sappiamo bene rappresentano l'anticamera del bullismo.

Il karate è disciplina sportiva. È diventato sport intorno alla metà del '900. Una scelta dettata dalla voglia di divulgazione di questa meravigliosa disciplina. Attualmente è uno sport di indiscussa spettacolarità, con atleti di altissimo livello. Alle Olimpiadi del 2020 a Tokyo, il karate sarà presente per la prima volta come disciplina "sperimentale"; la speranza è che abbia sufficiente seguito e successo da garantirgli un posto fisso anche nelle future Olimpiadi.

Il karate è difesa e protezione personali. L'orientamento talvolta esclusivamente sportivo ha provocato, talvolta, di tralasciare questo aspetto che, storicamente, lo catalogava fra le arti marziali più complete e micidiali.

Il karate, strano a dirsi, è persino una via di benessere. Può essere un utilissimo strumento di rilassamento, di movimento/massaggio, di risveglio e accentuazione di capacità neuro-motorie, di allenamento alla concentrazione e all'attenzione su se stessi. Tutto nel medesimo insieme che contiene anche quella difesa e protezione di cui sopra. Sì, perché non è sufficiente un allenamento esclusivamente tecnico/pratico per sapersi difendere: serve anche un cervello reattivo.

Se impariamo e alleniamo l'attenzione, possiamo cominciare ad osservare il mondo con occhio più vigile. In conclusione: il karate può essere molte cose e certamente è una "cosa" che non ha un età per non farla, anzi! Il karate imparato, seguito, approfondito secondo le sue caratteristiche e secondo i suoi veri obiettivi, è un viaggio temerario ed avventuroso, ma bellissimo.

Da martedì 18 fino alla fine di settembre, tutti i martedì, mercoledì e giovedì, dalle 18,30 alle 20, presso la palestra delle scuole medie di Noli in piazza Aldo Moro, sarò disponibile, per chi fosse interessato, ad introdurre potenziali viaggiatori nello stupendo mondo del karate.

Nella foto: Davide Nizza, maestro di karate, 5° dan, durante un'esibizione alla Notte Bianca di Savona.