



MENS SANA IN CORPORE SANO

Quando sport fa rima con educazione personale

La Zona 4 offre molteplici possibilità ai genitori che vogliono avviare i propri figli all'attività sportiva: calcio, tennis, basket, nuoto, pallavolo, atletica, tennistavolo hanno tradizioni importanti nel nostro quartiere (e ne parleremo prossimamente, ndr), mentre non tutti conoscono le palestre dove è possibile imparare le discipline marziali, tanto popolari in oriente e nei film d'azione. Noi ne abbiamo visitata una, il Centro Addestramento Arti Marziali di Rogoredo, ed è stato molto piacevole incontrare alcuni dei giovani che hanno scelto di maturare col Karate, il Jeet Kune Do e il Tai Chi. Federico, 16 anni, ci rivela: "Ho iniziato questo percorso 6 anni fa e mi sento molto più tranquillo caratterialmente da quando faccio Karate." Sulla stessa linea anche Anastasia, 8 anni ma karateka già da due: "Vivo l'allenamento come un gioco, però sto imparando a muovermi; e i miei genitori sono contenti perché anche a scuola sto migliorando la mia pagella." L'antica arte marziale originaria di Okinawa, in Giappone, ha fatto da spartiacque anche nella vita di Andrea, 26 anni, che sottolinea un altro aspetto: "È l'undicesimo anno che pratico il karate e posso dire, essendomi allenato anche in altre palestre, che qui a Rogoredo ho trovato un ambiente ideale anche dal punto di vista umano." In effetti, per quanto possa contare la nostra modesta impressione, durante la chiacchierata abbiamo colto una simpatica complicità tra



In alto: Gruppo CAAAM Rogoredo
A destra: Campioni del mondo!



allievi e istruttori, che sicuramente rende meno gravoso l'apprendimento delle tecniche e contribuisce a scaricare lo stress rendendo l'atmosfera generale più rilassata. Tutto questo però non incide sulla serietà dei corsi, che sono tenuti da uno staff tecnico di assoluto livello, di cui fanno parte tre giovani atleti laureatisi campioni mondiali alle competizioni di categoria, che si sono svolte negli Usa lo scorso agosto scorso, a Ocean City: i loro nomi sono Barbara Speringo, Hermann Fruner e Davide Di Donato. Di questa esperienza Barbara ci dice: "Vincere la medaglia d'oro è stata la realizzazione di un sogno. La vittoria mi ha

appagato come atleta e mi sprona a essere una brava istruttrice, per consentire ai miei allievi di provare la stessa gioia." Hermann, invece, sottolinea l'importanza dei suoi maestri nel conseguimento dell'obiettivo: "Il Karate è uno sport collettivo, in realtà, perché quando sei di fronte al tuo avversario ti ricordi dei consigli di tutti quelli che ti hanno insegnato tecniche, filosofia e disciplina. In questo Carmine Terzulli è stato un esempio, quasi come un secondo padre. Attualmente ci fa ancora da Supervisore tecnico, ma per

noi tutti è soprattutto un grande punto di riferimento; come noi speriamo, un giorno, di essere per i ragazzi che si affidano a noi." Davide Di Donato conferma le parole del suo collega Hermann e aggiunge: "Le arti marziali sono un grande aiuto per la maturazione dei più giovani perché si basano sul rispetto dell'avversario, sull'autocontrollo dei propri istinti, sulla conoscenza di sé e sulla coordinazione motoria del proprio corpo. Il combattimento sportivo agonistico è solo l'applicazione di quanto c'è dietro, a cominciare dalla psicologia della difesa che è

importante quanto i muscoli perché tutto parte dal cervello e da come s'impara a usarlo. Da questo punto di vista, è fondamentale il lavoro di Alessandra Tassi che, grazie allo studio del Tai Chi e dei suoi segreti, è in grado di armonizzare i nostri pensieri e consentirci di sviluppare la concentrazione al momento giusto." Una pratica quanto mai utile, quindi, soprattutto nelle sfide scolastiche che ogni giovane deve affrontare quotidianamente.

Alberto Tufano

C.A.A.M.
Centro Addestramento
Arti Marziali
Via Monte Popera 5,
Rogoredo
www.karatemilano.com
www.taichimilano.com
www.jeetkunedo.com