

PALESTRA DI MATTIA

Borgo val di Taro (Pr)

Notiziario del club n. 11 – 2018



空
手
道

**dal 1979
la cultura
del karate
in Valtaro**

IL SOGNO DI UN ADULTO ...



Quando il tatami diventa qualcosa di più di un semplice gioco, quando cominci a desiderare qualcosa che va oltre i due-tre allenamenti a settimana nella palestra di karate, quando l'idea della medaglia ti consuma ed i sacrifici non ti spaventano più, ma fanno parte della tua vita, allora sì ... allora sì che puoi considerarti a buon diritto un atleta agonista ...

Tutto assume una dimensione diversa.

Adulta.

Il gioco si evolve.

Il sogno rimane.

Cambia solo la forma e l'obiettivo finale.

Gli sforzi non sono nulla, il sudore ha un ruolo insignificante se messo a confronto con il desiderio di emergere e vincere.

Anche se sei conscio che questa è un'opportunità riservata a pochi.

E che forse non raggiungerai mai. Nonostante il tuo impegno e la tua passione.

Ma allora cos'è quel virus che ti continua a spingere ad avere una vita da atleta?

Domanda difficile a cui si possono dare mille risposte in chiave soggettiva.

Forse la competizione è qualcosa di intrinseco all'animo umano ... Forse è la voglia di riscatto di una vita non sempre facile ... Chissà?



Ma allora il sogno dove rimane in questa dura realtà agonistica?

È proprio lì davanti agli occhi ...

Prende corpo nella persona della “dea Speranza”. Una speranza legata al fatto di potersi giocare al meglio le proprie possibilità di vittoria grazie ad una fattiva e reale collaborazione tra tutti. Senza né invidie, né rivalità. Un agonismo che si espleta nell’arco di un combattimento, ma che si esaurisce con un saluto finale e magari con un bell’abbraccio combinato ad un sorriso. Un sano atteggiamento che dovrebbe pervadere qualsiasi atleta e non. Un rispetto che è sinonimo stesso di Karate. Una sensazione che gratifica e rende più nobile l’animo umano.

Dopo il cerchio, l’ostacolino e le abilità motorie cosa si può, dunque, ricercare?

La stessa età cronologica impone, infatti, obiettivi finali diversi.

Perché non ricercare, allora, una sorta di camelot del karate? Fatta di duelli, onore, divertimento e collaborazione.

Con un ingrediente che non deve mai venire a mancare: il rispetto.

Elemento basilare della vita umana (che a volte dimentichiamo), ma che lo stesso karate ci rammenta sempre.

In tal modo ci potremo fregiare del titolo di atleta, ma soprattutto di “ottimo uomo e ottima donna” grazie al karate.

CAMPIONATO SOCIALE - ESAMI DI KYU

Sabato 9 giugno con il Patrocinio dell'ENDAS si è svolta la seconda edizione del "Campionato Sociale" e contemporaneamente si sono svolti gli esami di passaggio di cintura.

Per i giovanissimi del Taiji kase, si è concluso un altro importante ciclo formativo di crescita individuale.

La manifestazione si è svolta presso la palestra comunale di via Piave gremita di parenti, amici, ma anche di gente curiosa e interessata alla nostra disciplina.

Il programma di gara differenziato per classi di età è basato sui programmi federali FIJLKAM e, fermo restando il programma della "combinata", abbiamo introdotto alcune prove in più di preacrobatica per dimostrare il grande lavoro che svolgiamo durante l'anno, secondo il protocollo "Intelligenza Motoria" mediante le linee guida dettate dalla FIJLKAM ai corsi di formazione. Questi ultimi sono frequentati dallo staff tecnico composto: da maestro Benemerito Francesco Di Mattia e dalla Prof. in Scienze Motorie Laura Di Mattia



Questi i risultati della combinata

BABY GYM/A

- 1° Intenza Luca
- 2° Balsi Luca
- 3° Beati Alessia
- 4° Cojocarur Laurent
- 5° Monalache Emilia,
- 6° Bisagni Irene
- 7° Leonardi Diego

BABY GYM/B

- 1° Bertani Giulia
- 2° Ferrari Gabriele
- 3° Molinari Sara
- 4° Planti Noemi
- 5° Vametti Cinzia
- 6° Leonardi Pietro

BAMBINI

- 1° Agiletti Maria Teresa
- 2° Figlia Francesco
- 3° Pontecorvi Riccardo
- 4° Scaffardi Mariasole

BAMBINI

- 1° Molinari Margherita
- 2° Molinari Lukas
- 3° Bernabò Davide
- 4° Bernabò Anna

BAMBINI/ RAGAZZI

- 1° Rampini Chiara
- 2° Maghenzani Rosalba
- 3° Lombardo Asia
- 4° Mariani Giulia

BAMBINI/RAGAZZI

- 1° Delnevo Luna
- 2° Caneparo Giada
- 3° Murena Nicole
- 4° Saia Aurora

RAGAZZI

- 1°Curà Alex
- 2°Masdea Ludovica
- 3°Ruggeri Nicolas
- 4°Bertani Emma

RAGAZZI

- 1°Iannelli Andrea
- 2°Pasquinelli Giona
- 3°Brugnoli Pietro
- 4°Ferrari Lorenzo
- 5°Ferrari Francesco

ESORDIENTI

- 1°Rampini Chiara
- 2°Capitelli Chiara
- 3°Vignali Anna
- 4°Servini Chiara



- Giada
- Asia
- Chiara
- Rosalba
- Benedetta
- Chiara
- Nicole



in Pizzeria

**Laura con le atlete
Michelle, Giada,
Anna Morena,
Chiara**

In Palestra

**Morena , Michelle
e Giada**

**Tuttofare nella
manifestazione**

CORSO NAZIONALE ALLENATORE

Si è conclusa oggi, Sabato 19 Maggio 2018, la settimana dei 40 corsisti impegnati al Centro Olimpico FIJKAM di Ostia Lido, per il corso Allenatori. Laura, docente di Educazione Fisica, presso l'istituto Superiore C. E. Gadda di Forno e responsabile del settore giovanissimi dell' ASD karate club Taiji Kase, ha superato la selezione nazionale per accedere al corso, grazie anche ai punteggi di una passata attività agonistica di alto livello Nazionale e Internazionale.
a Laura i nostri complimenti !



In alto, Laura con il collega di corso Vito Durante e il vice Presidente federale Sergio Donati

Laura con l'allenatore della nazionale Verrecchia D.



Michelle vince nei 47 kg



Domenica 22 aprile si è svolta a Borgotaro la Fase Regionale del Campionato italiano Cadetti, Larini Michelle vince la gara nei 47 kg e accede alla fase Nazionale che si svolgerà il 6 maggio a Ostia Lido, presso il Palapellicone.



nella categoria dei 54 kg Giada Curà si piazza al terzo posto e non viene ammessa alla Finale.

la Manifestazione comprendeva anche il Trofeo CONI, gara rivolta alle classi esordienti (11/12 anni) nelle gare femminili una vittoria della nostra Benedetta Rampini su Sara Gasparini, altra nostra atleta; mentre Morena Bosi e Chiara Capitelli sono terze nelle rispettive categorie dei 47 e 53 kg



Campionato italiano Cadette



Roma – Lido di Ostia –
6 maggio 2018

Non ha brillato alla sua prima esperienza in un Campionato di categoria la Michelle, però penso che la partecipazione a questa importante gara gli sia servita moltissimo!

Ha perso per somma di ammonizione, cosa che accade raramente, ma il fatto è dovuto a una

distrazione che è da imputare alla sua non collaudata esperienza.

Noi speriamo che prima o poi la nostra atleta dimostri il suo valore... Ad maiora!



Noi abbiamo festeggiato lo stesso la nostra avventura perché, come dicevo, la riteniamo positiva! (nella foto cena a base di pesce nel lungomare di Ostia Lido)
E per essere positivissimi, non possiamo non ricordarci il detto



Alcune volte vinci tutte le altre volte impari!

A GERENZANO VINCE MORENA BOSI



Domenica 25 marzo si è disputato il XX° INTERNATIONAL GRAND PRIX D'ITALIA con una presenza massiccia di società e con oltre 1500 atleti in gara

La nostra Società ha partecipato alla gara con le atlete: Chiara Servini, Benedetta Rampini, Chiara Capitelli, Morena Bosi, Michelle Larini, Giada Curà. Buona la prestazione delle due atlete Esordienti Chiara Servini e Benedetta Rampini che ambedue conquistano la medaglia di bronzo nelle rispettive categorie

Ottima la prestazione della Bosi Morena che vince la gara nella classe Cadette, ma ottime anche le prestazioni della Michelle e della Giada che, a mio parere e non solo del mio, dovevano essere loro due a disputare la finale di categoria invece, tutte e due, sono state fermate da un arbitraggio scandaloso. Niente da fare per Chiara Capitelli che perde il primo incontro.



Laura con le atlete
Chiara Capitelli
Morena Bosi
Michelle Larini
Giada Curà
Chiara Servini
Benedetta Rampini

GLI ESAMI NON FINISCONO MAI

Domenica 18 febbraio 2018, nella palestra comunale di via Piave, si sono tenuti gli esami per il passaggio di cintura, tantissimi parenti e amici hanno assistito alle prove dei nostri giovani atleti, gratificandoli spesso con scroscianti applausi.



Il programma prevedeva:

- la prova di un percorso di destrezza e velocità
- un esercizio a corpo libero di pre-acrobatica e flessibilità
- kihon: Combinazioni di tecniche fondamentali
- kumite: interazioni oppositive
- kata: heian



come si sa gli esami sono finalizzati a misurare i progressi degli allievi nel percorso di apprendimento della disciplina che comprende non solo l'abilità acquisita per la corretta esecuzione delle tecniche richieste dal programma, ma anche il miglioramento di tutte le fondamentali capacità motorie.



L'esame quindi nel rappresentare un personale momento di verifica, da al praticante la possibilità di dimostrare cosa ha imparato, e di fare tesoro dell'esperienza, per migliorarsi fino all'esame successivo

Il colore della cintura è un riferimento che indica l'anzianità nella pratica che a volte non corrisponde alle vere capacità del praticante.

3° KARATEKANDO VERSO LE OLIMPIC GAMES

Domenica 28 gennaio 2018 si è svolto a Gerenzano provincia di Varese il 3° appuntamento di KARATEKANDO VERSO LE OLIMPIC GAMES



La gara è stata organizzata da ASC Monza e Brianza, GKI in collaborazione con la Fijlkam Lombardia

Le atlete del Taiji Kase, accompagnate dal maestro Francesco Di Mattia e dalla coach Laura Di Mattia hanno conquistato due bronzi e tre quinti posti

Serventi Marat 3° classificato nella cat. -42 kg cadetti.

Larini Michelle 3^ classificata nella cat. -47 kg cadette. al 5° posto Delnevo Ilaria kg -64 Curà Giada kg -54 e Capitelli Chiara -42 kg ES



Elisea conquista la cintura nera

Si sono svolti a Novi (MO) Domenica 10 Dicembre 2017 gli esami per passaggio di grado organizzati dal Comitato Regionale Emilia R. La nostra Elisea Zucconi conquista la cintura nera 1° DAN complimenti alla nostra atleta per il primo traguardo raggiunto



Borgotaro
giugno del 2010, il maestro
consegna ad Elisea la cintura blu



Tutte qualificate per la Fase Nazionale

GRAN PREMIO GIOVANISSIMI



Domenica 22 Ottobre 2017 a Piacenza si è disputata la fase Regionale del Gran Premio Giovanissimi.

Un buon risultato per le nostre quattro atlete che sono andate tutte in medaglia e anche se è mancato l'oro, siamo comunque soddisfatti della loro prestazione.

- Larini Michelle - Argento cat -47
- Capitelli chiara - Bronzo cat -42
- Bosi Morena -Bronzo cat -54
- Curà Giada -Bronzo cat -54

Il 4/5 novembre a Roma, si disputerà la fase Nazionale vero e proprio Campionato Italiano per i giovanissimi karateka del 2004/2005.

Le nostre atlete avranno l'onore di parteciparvi e comunque vada, porteranno prestigio al Taiji Kase e alla nostra comunità valtarese



Michelle vince a Busseto



7° TORNEO TERRE VERDIANE

Domenica 24 settembre, si è svolto a Busseto il 7° Torneo Terre Verdiane, il nostro club ha partecipato con le atlete Chiara Capitelli (kg 42) Larini Michelle (kg 47) Curà Giada e Bosi Morena (kg 53)

Bellissima prestazione della Michelle che ha vinto, prima di tutto, la

gara con se stessa, superando quello stato di “ansia da prestazione” che l’aveva bloccata nell’ultimo anno.

Chiara si piazza al secondo posto , mentre la Giada e la Morena al terzo posto





SENSEI

Studiando karate nessuno può sostituire la figura del sensei.

La parola, costituita da due ideogrammi **sen** che significa avanti e **sei** che significa vita, vuole significare colui che è avanti nella vita, il sensei dunque è la guida, colui che è più esperto, vecchio di pratica e merita ogni rispetto.

Il sensei ha a cuore la vita degli allievi e crede nel suo insegnamento. Mostrate rispetto ed ascoltate il vostro sensei.

Non vuole essere il migliore, vuole solo mostrarvi la via e nel farlo ha bisogno della vostra fiducia.



Bokuden, famoso spadaccino del sedicesimo secolo, diceva: "Se una persona ha un'attitudine mentale che gli consente di camminare distratta vicino a un cavallo senza considerare le sue possibili reazioni, essa è una causa persa per un insegnante, non importa quanto si applichi allo studio delle tecniche".

Cosa insegnano le arti marziali



Cari Professori,
chi vi scrive è una psicologa che spesso e volentieri si trova a lavorare con i vostri studenti. Non tutti. In particolare quelli che per scelta o per merito affiancano all'attività scolastica la pratica sportiva, anche a livello agonistico.



Quelli che al lunedì, dopo un week end di gare, vi pregano di non interrogarli ma di rimandare la verifica al martedì. Quelli a cui alcuni di voi negano questa possibilità, assumendosi il rischio di apparire un tantino sadici.



Mi rendo conto che il nostro sistema scolastico non è costruito per dare spazio a una sostenibile e codificata convivenza tra agonismo e formazione, ma la svalutazione e, in alcuni casi la demonizzazione, dell'attività agonistica la facciamo noi.

Tutti voi avrete un collega insegnante di educazione fisica che è il primo a svalutare la sua stessa materia, considerandola di serie B e concedendo agli allievi assenze dalla palestra che non sono in alcun modo giustificabili, creando così una cultura che scredita tutto ciò che è attività motoria. Vi sto quindi scrivendo non per chiedervi di cambiare il vostro metro di giudizio, di trattare questi ragazzi in maniera diversa o di fare loro dei favoritismi. Anzi. Loro stessi non lo vorrebbero, d'altra parte sono allenati a tenere duro. Vi sto invece invitando a un piccolo cambio di prospettiva. Non immaginate che i vostri studenti-atleti imparino nei rispettivi contesti sportivi solamente a far andare gambe e braccia, senza alcun pensiero. Sarebbe molto riduttivo oltre a negare l'evidenza.



Nell'ambiente sportivo-agonistico i vostri allievi imparano valori come l'impegno, la perseveranza, imparano a tollerare il dolore, la fatica e il disagio, imparano a relazionarsi agli altri, a rispettare se stessi e l'avversario, con tutta probabilità conosceranno nuove culture e nuove lingue, perché la spinta alla relazione è più forte di ogni barriera linguistica.

Aspetti motivazionali e relazionali non da poco, quindi. Qualcosa che, saremo tutti d'accordo, non si acquisisce in un pomeriggio chiusi in stanza in compagnia del libro di storia. Qualcosa che è, cari professori, molto simile all'imparare a stare al mondo.



Ecco allora che il 6 che questi studenti si trovano sul registro assume tutto un altro significato. Non è un 6 che significa che non c'è stata la volontà di arrivare all'8 (tanto lo so che il 10 non lo date mai!), è un 6 che è frutto di un impegno diversamente distribuito su molteplici attività. E' il faticoso frutto del voler tenere insieme tutti i pezzi, consapevoli che la scuola è importante ma non si può rinunciare a una vocazione o, se volete, chiamatela passione o ancora talento.



Dovremmo forse andare oltre al pregiudizio che chi trascorre il pomeriggio a fare sport e i compiti li fa di sera sia un lavativo che non ha voglia di studiare, trattandoli al pari di quei ragazzi che trascorrono la propria esistenza davanti alla playstation o a far nulla nel parquetto sotto casa.

E' un atto di rispetto

nei confronti non solo dei ragazzi, ma anche dei genitori che si sobbarcano trasferte e importanti esborsi economici.



Non perdetevi quindi l'occasione di essere educatori a 360°. Va bene, ci sono i programmi ministeriali che devono essere portati avanti, ma lasciate spazio ad educare i vostri ragazzi a tirare fuori il meglio da sé e se questo coincide con un talento agonistico e non con l'algebra va benissimo, ciascuno ha il proprio e va rispettato. E quando sarete davanti alla tv a fare un tifo sfegatato per la vostra squadra o atleta del cuore pensate che dietro a quei campioni potreste esserci anche voi.

Valentina Penati

Psicologa e mental coach, si occupa di mental training e della massimizzazione della performance sportiva. Sempre di corsa, ma senza scorciatoie.

Fiera del fungo 15/16 SETTEMBRE 2018



UN SETTIMO POSTO PER CHIARA CAPITELLI All'8° Open Turin Cup Karate International



Chiara Capitelli sopra al centro nella foto, categoria -47 kg Esordiente



lo sport agonistico, diverso dall'attività sportiva, è innanzitutto cultura. Che è bagaglio che permette ai ragazzi di trasferire esperienze fondamentali nella vita di tutti i giorni come la capacità di sapersi programmare, organizzare, di

sapere gestire le emozioni, di raggiungere gli obiettivi. Permette di capire qual è il senso del lavoro: nello sport se uno si allena ottiene risultati così come a scuola se uno studia prende buoni voti.

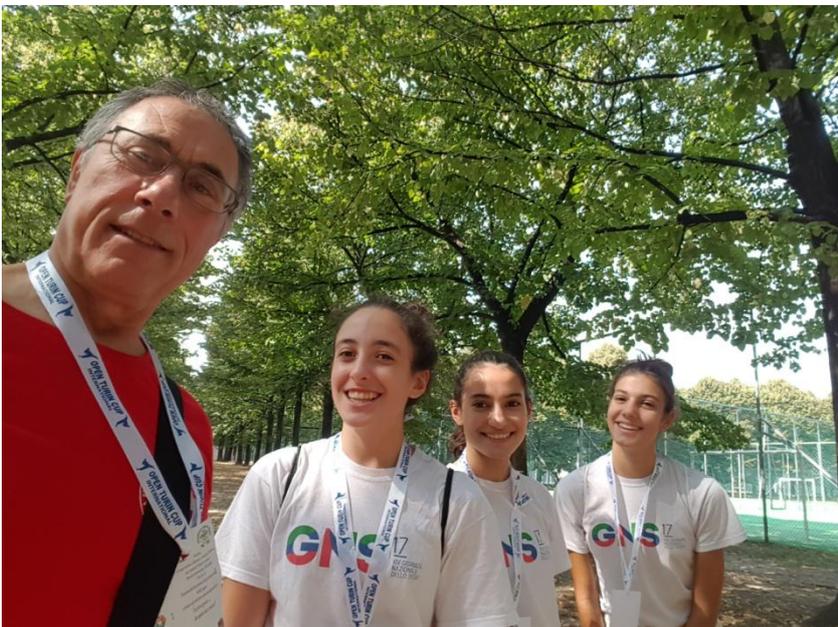
Infine lo sport spiega ai giovani che si può vincere ma si può anche perdere, che la sconfitta non è un dramma, anzi un punto da cui ripartire. Non poco.



incontro con il sei volte campione del mondo Luca Valdesi

Michelle Larini





“Prof”, lei sa che sport fa mio figlio?



Nessuna giustificazione. I tuoi figli saltano scuola perché vanno ai campionati italiani giovanili di karate o di triathlon o di basket? Nessuna giustificazione: assenti. Assenti come

se fossero stati indisposti, se avessero perso il bus o se avessero “bigiato” per andare a giocare a biliardino al bar.

Per la scuola italiana lo sport non esiste, altro che portare crediti come succede negli istituti statunitensi e di mezza Europa dove gli studenti-atleti che portano



prestigio vengono tenuti in palmo di mano. Da noi no. Da noi il lunedì dopo la gara, molto spesso ci sono una verifica o un’interrogazione in agguato. E così siamo al palo.

La doppia carriera scuola-attività

sportiva quindi va sostenuta. Certo servirebbe che molti “prof” si rendessero conto che uno studente che magari un giorno non è brillantissimo perché si è allenato non è un “lazzarone” da punire. Servirebbe che Ministero, Provveditorati,



Federazioni, tutte quante, cominciassero a parlarsi.

Quantomeno per capire che c’è un mondo che studia ma ce n’è anche un altro che si allena e gareggia. E non sono due cose diverse e distanti ...



Il Progetto FIJLKAM per i giovanissimi

La proposta punta sulla pratica del Karate, non solo come un efficace mezzo per lo sviluppo, da parte dei ragazzi in età "scolare", delle capacità neuro-cognitivo-motorie, ma anche come uno strumento per migliorare il livello di apprendimento e di concentrazione dell'Alunno e, quindi, il suo rendimento scolastico complessivo.



La FIJLKAM è la sola Federazione riconosciuta ed autorizzata dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e promozionale del Judo, della Lotta, del Karate, dell'Aikido, del Ju-Jitsu e del Sumo ed a rappresentarla all'estero. Ha, inoltre, lo scopo di sviluppare l'attività finalizzata a quella internazionale, nell'ambito delle direttive impartite dalle rispettive Federazioni Internazionali.



Gli Sport di Combattimento come il karate appartengono all'area degli Sport Situazionali, particolarmente efficace per lo sviluppo di una serie di funzioni di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'individuo in età evolutiva.



il Karate ha conosciuto una grande diffusione nel Continente Europeo, grazie soprattutto ai grandi benefici psico-fisici che porta ai praticanti.

IL DOJO



Il dojo è come una piccola società, con regole ben precise che devono essere rispettate. Quando gli allievi indossano il karategi diventano tutti uguali; la loro condizione sociale o professionale viene lasciata negli spogliatoi, per il maestro essi sono tutti sullo stesso piano. Si apprende con le tecniche una serie di norme, che vanno dalla cura della persona e del karategi, al fatto di non urlare, non sporcare, non fumare, non portare orecchini o altri abbellimenti (per evitare di ferirsi o di ferire), al fatto di comportarsi educatamente sino all'acquisizione dell'etica dell'arte marziale che discende da quella arcaico-feudale dei samurai: il bushido o "via del guerriero".



Il coraggio, la gentilezza, il reciproco aiuto, il rispetto di se stessi e degli altri sono dettami che entrano a far parte del bagaglio culturale dell'allievo. Nel dojo non si usa la violenza: non per nulla le arti marziali enfatizzano la forza mentale e non quella fisica, condannata prima o poi ad affievolirsi.

Si entra e si esce dal dojo inchinandosi: un segno di rispetto verso l'arte del ringraziamento per tutto ciò che di valido essa ha offerto.



Anticamente nel dojo veniva eseguito il rito del *soji* (pulizia): gli allievi, usando scope e strofinacci, pulivano l'ambiente, lasciandolo in ordine per i successivi allenamenti. Tale gesto è il simbolo della purificazione del corpo e della mente: i praticanti si preparano ad affrontare il mondo esterno con umiltà, dote necessaria per apprendere e per insegnare l'arte marziale.

Chiara si qualifica per il Campionato Italiano Esordienti



Si sono svolte a Forlì, domenica 14 ottobre 2018, le qualificazioni per il campionato Italiano di kumite Esordienti (12/13 anni),

si è qualificata per la Fase Nazionale, Chiara Servini nella categoria più leggera – 37 kg, mentre niente da fare per la nostra Benedetta Rampini nella categoria -42 kg che perde con l'atleta di Piacenza.

Un in bocca al lupo a Chiara per la fase Nazionale che si disputerà domenica 21 ottobre a Roma





Anticamente, nel karate, non si davano spiegazioni: bisognava soltanto seguire il Sensei in silenzio.

Non si poteva fare domande. Ci si chiedeva sempre “perché” di tutto e di ogni cosa.

Così, si doveva capire tutto da soli, sperimentandolo sul proprio corpo.

Questa era la vecchia scuola.

Quello che una volta si poteva comprendere in dieci anni, ora si può imparare in tre anni.

Ma ciò che si apprende facilmente, viene dimenticato facilmente.