

11° SEMINARIO DI KARATE CESENATICO 2012

IL KARATE VISTO DA AMALIA TINTO
GIA ' ALLENATRICE NAZIONALE ITALIANA GINNASTICA RITMICA.

CESENATICO 7 GENNAIO 2012

La disciplina del *karate* mi ha sempre affascinata per la bellezza delle forme che riesce a riprodurre, per lo svolgimento delle sequenze di movimenti caratterizzati da cambiamenti ritmici inaspettati, gesti e movimenti molto rapidi alternati a movimenti contrastanti per intensità e continuità.

La diffusione dello sport avvenuta in questi ultimi anni per opera della Federazione centrale e dei comitati regionali è stata accompagnata da continui e costanti incentivi di aggiornamento soprattutto per quanto riguarda l'attività giovanile.

La ginnastica nel senso più esteso del termine, disciplina ricca e completa dal punto di vista della quantità di elementi di cui è composta, per la qualità di lavoro che accompagna lo sport quando diventa competitivo, per le varianti esecutive e metodologiche ricche di applicazioni, per la complessità che caratterizza la preparazione di una ginnasta quasi in contrasto con la naturalezza e la semplicità dati da un elevato grado di maestria tecnica, trova nella disciplina del *karate* diversi punti di incontro, di forte relazione e di scambio.

Lo studio dei piani e degli assi di lavoro, delle posizioni, direzioni e di tutte le variabili esecutive che fanno parte del complesso processo tecnico di impostazione e di preparazione della disciplina *ginnastica* diventano assolutamente trasferibili e complementari di discipline sportive dove l'elevato grado coordinativo legato allo sviluppo espressivo della forza ne fanno quasi un prodotto artistico.

La disciplina del *kata*, che prevede combinazioni di forme di combattimento con accompagnamento musicale (di recente introduzione), e che negli ultimi anni ha avuto una tale crescita tecnica ed una notevole diffusione a livello nazionale tanto da richiedere specifiche conoscenze da parte dei tecnici che vanno al di fuori delle normali competenze sinora acquisite, suscita nei cultori delle discipline tecnico-compositorie un alto grado di interesse per l'elevata capacità di trasmettere, sotto forma di squadra, sensazioni emozionali profonde come soltanto un'opera d'arte potrebbe essere in grado di fare.

Prof.ssa Amalia TINTO