

• A.s.d. «Bushido Tivoli» •

# Donne in Karate-gi

Oggigiorno va di moda parlare di quote rosa, pari opportunità e quant'altro per mettere in risalto la presenza della donna nelle varie espressioni della vita reale. Non ci possiamo esimere quindi dall'affrontare questo tema con una particolare attenzione al mondo della donna nelle arti marziali.

Quando in Europa si diffusero le arti marziali (anni '60/'70) ovviamente, a ricalco di modelli sociali prettamente maschili, la frequentazione delle palestre di arti marziali era quasi esclusivamente maschile. Con l'evoluzione della società moderna negli ultimi decenni le cose ovviamente sono decisamente cambiate portando i valori numerici a un normale equilibrio numerico tra i due generi.

Le motivazioni, variate nel tempo, sono state molte tra cui possiamo sicuramente annoverare la ricerca di un sano benessere sia fisico che psichico (caratteristico della pratica dell'arte marziale), l'apprendimento di tecniche di comportamento e di auto-difesa nonché per le fasce più giovani di età una sana e robusta preparazione atletica del fisico e una abitudine al rispetto dei ruoli, fattori ottimi a supporto di una sana crescita della persona.

Non possiamo poi dimenticare, rivolgendoci alla pratica del karate sportivo, dell'accrescimento della consapevolezza dei propri mezzi e valori e quindi dell'autostima determinante dal vivere in un ambiente competitivo come quello delle gare sportive. Si badi bene a tenere a mente il noto *"l'importante è partecipare"* perché anche quando non si vince si torna a casa con una esperienza in più.

Dobbiamo riconoscere poi al genere femminile che ha apportato anche quel po' di grazia nei movimenti dell'arte marziale che, non inficiandone l'efficacia, ha conferito all'esecuzione delle forme tecniche un tocco in più verso la perfezione del gesto. Anche grazie in base alle caratteristiche genetiche intrinseche del genere femminile (conformazione delle anche, muscolatura, etc.) la loro attenzione nella pratica si è sviluppata molto nell'utilizzare al meglio certe caratteristiche fisiologiche a vantaggio sia della prestazione marziale che sportiva.

Nella nostra scuola di Karate l'attenzione del M° Alberto ha saputo carpire queste potenzialità e non a caso

negli anni e nelle varie fasce di età sono state proprio le donne a dettare il passo dei successi sportivi generando ovviamente sana competizione e alternanza con i maschi.

Non dimentichiamo infine chi sempre più oggi si avvicina all'arte marziale magari, non per pura passione, ma per necessità di acquisire tecnica e dimestichezza per garantirsi nell'ambito della propria vita personale o professionale un'adeguata preparazione a difesa della propria incolumità.

Un grazie quindi, a questa importante presenza della donna nell'arte marziale per il suo fattivo contributo alla crescita e allo sviluppo della persona sia esso di qualsiasi genere.

Anche quest'anno l'Ente di Promozione Sportiva CSEN cui la nostra scuola è affiliata ha promosso la realizzazione di un evento prettamente "rosa" in cui atlete di tutte le età si sono confrontate in una interessante gara con la presenza di atlete anche di alto profilo che hanno certamente spronato le altre a impegnarsi per una migliore prestazione. Ma è comunque stata per loro una ulteriore giornata per dire "noi" ci siamo e con tutte le caratteristiche e motivazioni per esserci.

E allora *compagne di Via* (della conoscenza dell'Arte Marziale) continueremo come da tanto tempo a procedere insieme per migliorarci l'un l'altra sotto la guida del Maestro.

Del Maestro nel nostro caso, ma le Maestre d'arte marziale sono sempre più numerose e validamente affermate come abbiamo avuto modo di ricordare in tanti nostri rapporti marziali e sportivi.



Sabrina Marroni

Pino Gravina



1° posto per Alessandra; 3° posto per Marta



3° posto per Alessandra ed Elisabetta