



## *Ricerca di Martina Forgioli*

### **COME NASCE IL KARATE?**

**Il Karate nasce, approssimativamente nel VII secolo, a Okinawa, un'isola dell'arcipelago Ryukyu, a sud del Giappone. E' sostanzialmente una forma di combattimento a mani nude e in origine il nome KU TE, TO DE o KARA TE a seconda della pronuncia, significava 'lotta cinese' o 'mano cinese'.**

**Padre fondatore del Karate "Moderno" è Gichin Funakoshi, nato nel 1868 a Shuri, cultore delle arti di combattimento, abile calligrafo, uomo di cultura ed insegnante in una scuola elementare.**

**Il karate è un'arte marziale, può essere visto come un'attività sportiva o molto di più. Infatti, se ti interessi alla filosofia e ai valori che fanno parte del karate, puoi applicarli nella tua vita quotidiana. I valori morali promossi dagli insegnanti di Karate (Sensei), ti fanno capire il rispetto per gli avversari, sul tatami e nella vita, per rimanere degno sia nella vittoria che nella sconfitta. Allo stesso modo, grazie al codice delle cinture dei colori, il karateka prende coscienza della gerarchia stabilita e dei propri progressi.**

**Il karate è un'arte marziale a mani nude che permette, grazie ad un allenamento razionale di educare il corpo e la mente a rispondere a qualsiasi tipo di aggressione. Infatti, il praticante ha a disposizione un ampio ventaglio tecnico basato sull'uso di armi naturali del corpo umano: piedi, mani, ginocchio, ecc. Inoltre, è considerato come una tecnica di difesa estremamente efficace, tant'è che è stata introdotta nelle forze armate e nelle polizie del mondo intero.**

**Infine, questa disciplina ha dovuto "combattere" molto per avere un posto d'onore nello sport perché farà la sua prima apparizione solo nei Giochi Olimpici di Tokyo nel 2020.**

**Il karate è un patrimonio, una cultura, un modo di vita che si trasmette da una generazione all'altra. La sua forza è di essere un concetto di vita: la via della mano vuota.**



## *Ricerca di Martina Forgioli*

### **BENEFICI DEL KARATE**

#### *Bambini e Benefici Psicologici*

L'importanza del codice morale del karate e dei valori delle arti marziali, accompagna il bambino nel riconoscimento dell'autorità. Infatti, nel karate, il maestro rappresenta la disciplina e il bambino è indotto ad adeguare il proprio comportamento seguendo alcune regole. Non solo, il karate insegna a gestire l'emotività e la rabbia, grazie a regole precise e ad acquisire una "filosofia" che tende a coniugare corpo e spirito, fisicità e valori morali.

#### ***Benefici fisici***

Dal punto di vista fisico il karate:

- irrobustisce la struttura ossea, articolare e muscolare
- migliora e affina la coordinazione
- insegna la respirazione diaframmatica
- sviluppa, con il tempo, una straordinaria prontezza di reazione e un grado elevato di attenzione e concentrazione.

Quindi, i bambini che praticano questa disciplina ne traggono grandi benefici. Infatti, questa disciplina è in grado di sviluppare sia le capacità motorie che quelle cognitive portando l'allievo a sviluppare una piena consapevolezza del proprio corpo anche quando è in movimento.

Inoltre, è un'attività fisica di combattimento e di difesa che aiuta il bambino a sviluppare:

- lateralizzazione cerebrale
- elasticità
- equilibrio
- velocità
- orientamento nello spazio
- rispetto degli altri
- rigore
- fiducia in sé
- disciplina



## ***Ricerca di Martina Forgioli***

### **BENEFICI FISICI E PSICOLOGICI PER TUTTE LE ETÀ**

**Il karate fa bene ai bambini ma anche ai grandi, agli anziani, ai maschi ed alle femmine, ai forti ed ai deboli proprio perché questa disciplina non è solo uno sport ma un'arte che alla mente fa molto bene.**

**L'obbiettivo del karate non sta tanto nella vittoria del combattimento ma nel raggiungimento di una sintesi perfezione, tecnica ed equilibrio.**

**Fa bene ai muscoli e alle articolazioni**

**Dall'adolescenza in poi, gli esercizi di karate permettono di costruire un'ottima base muscolare.**

**In oltre**

**Il kumite, gli allievi di tute le età migliorano la percezione del pericolo, cioè la distanza dalle quale puoi essere attaccato e la distanza utile per la perfezione e tecnica dell'equilibrio.**

**Inoltre, la pratica ti aiuta a combattere le paure irrazionali e ti rende autonomo nella gestione.**

### **PRINCIPI DEL KARATE**

**La pratica del karate include tutte le sfumature della vita perché è una regola di vita.**

**Il Maestro Gichin Funakoshi lo ha dichiarato nel 1956 ma ancor oggi resta valido perché**

**lo studio del karate dura tutta una vita.**



## ***Ricerca di Martina Forgioli***

### **ORA PARLIAMO DI ME:**

**Mi chiamo Martina ho 11 anni, e faccio karate da 6 anni circa.**

**Anch'io, come tutti, sono partita dalle cintura bianca e di anno in anno il Giovanni mi dava cinture di diversi colori, ed ora sono alla cintura blu. Le cinture in ordine colore sono: bianca, gialla, arancio, verde, blu, marrone e nera.**

**Vi racconto di come è nato il mio amore per questo sport, la mia storia e di come ho iniziato karate:**

**avevo circa 5 anni grazie alla mia migliore amica dell'asilo ho conosciuto questo sport, mi sono interessata con mamma e papà se potevo iniziare a praticare questa arte marziale.**



**La squadra Garda Karate Team ha accettato la mia iscrizione e dopo qualche giorno anche io, come Melissa, ho iniziato a fare karate in questa squadra che per me era tutta nuova.**



**Dopo alcuni anni è arrivato il Covid e come molti sport ci siamo dovuti fermare, ma Giovanni e Barbara, Paola ed i ragazzi più grandi hanno iniziato ad insegnarci come fare karate in DAD.**

**È proprio la DAD che mi ha insegnato ad andare avanti, infatti la mia prima gara l'ho fatta grazie al video ed ero contentissima perché sono arrivata 3°.**



## ***Ricerca di Martina Forgioli***



**Crescendo mi sono sempre più impegnata e divertita infatti sono arrivata a fare le mie prime gare Csen che consistevano in un percorso, palloncino e kumite.**

**Da 2 anni ho iniziato a fare le prime gare all' estero, (Slovenia, Austria, Germania) dove oltre a gareggiare mi sento sempre più parte di questa bellissima squadra.**



### ***I MIEI OBIETTIVI:***

**VORREI FARE I REGIONALI, I NAZIONALI E POI MONDIALI, VORREI RAGGIUNGERE ANCHE LA CINTURA NERA.**

**MA SOPRATTUTTO DIVENTARE COACH DI UNA SQUADRA, SO CHE NON È SEMPLICE MA SICURAMENTE CON IMPEGNO RIUSCIRÒ A RAGGIUNGERE I MIEI OBIETTIVI E IO NON MOLLO.**

**GIO È TUTTO GRAZIE A TE SE SONO ARRIVATA FIN QUI, GRAZIE DI CUORE.**