## **VareseNews**

## Se l'atleta è in quarantena il karate si pratica in DAD

Pubblicato: Mercoledì 23 Febbraio 2022



Non puoi venire in palestra? Niente paura: **come a scuola, il karate si fa in DAD!** È stata questa l'idea dei **dirigenti regionali della Struttura d'Attività Discipline Orientali di Uisp Lombardia**, ed è stata un'originale soluzione, che ha permesso a più di un atleta di portare avanti la formazione per raggiungere i livelli più alti di questa disciplina così emozionante ed impegnativa.

«L'appuntamento di domenica scorsa era **fondamentale per chi vuole praticare seriamente il karate** con noi – racconta **Paolo Busacca, responsabile regionale** – una lezione difficile da ripetere, perché si trattava della giornata di formazione specialistica per il passaggio di "dan", i gradi di specializzazione delle cinture nere».

Già, perché la cintura nera è sicuramente una tappa importante per un atleta di karate, ma è solo l'inizio di un lungo percorso che si compone di almeno cinque dan, con la possibilità di passare al sesto per "anzianità di pratica". E domenica, nella palestra di Castiglione Olona del SKS Castiglione, asd guidata dal responsabile regionale karate Graziano Sorbelli, l'appuntamento formativo non poteva essere perso.

Ed ecco che, per qualche atleta costretto in casa dalle problematiche dovute alla pandemia, è stata attivata una vera e propria "Didattica a Distanza". Come per gli alunni in quarantena, infatti, i karategi hanno potuto seguire questa speciale lezione da casa, in collegamento col maestro che, mentre seguiva gli atleti presenti, aveva davanti a sé un pc con i collegamenti dei forzati assenti.

«Del resto, sono i dati che parlano – dice Busacca – tra **quarantene, positività e altro, tornare in palestra è ancora difficile**. Almeno il 12% dei ragazzi lombardi non può attualmente accedere alle strutture. Ma non ci sembrava giusto lasciare indietro i nostri atleti».

Così, **Busacca e compagni si sono inventati il karate "in DAD"**, riprendendo anche la pratica delle lezioni a distanza inaugurata forzatamente con la pandemia. Un nuovo strumento che si sta rivelando un alleato prezioso per l'inclusione nello sport. E il **karate è tra gli sport più inclusivi**: può essere praticato a **qualsiasi età**, iniziando dai bambini di 4 anni, con corsi di psicomotricità, a seguire con i pre-agonisti, agonisti, amatori (oltre 35-40 anni) e quindi la categoria "ever green" (oltre i 65 anni).

«Ora siamo **pronti per andare avanti verso gli esami** per l'assegnazione dei 'dan' successivi, questa primavera, **senza perdere nemmeno uno dei nostri praticanti**". Un ottimo risultato per chi vuole fare dello sport uno strumento di inclusione.

di C.F. – redazione Uisp Varese