

## Karate story

**P**resentati. *“Mi sono trasferita a Milano nel 1968. Ho incominciato la pratica del karate nel 1975 per caso. Una persona cara, già praticante, maestro, arbitro internazionale, mi ha chiesto se volevo provare, forse era una strategia per farmi smettere di fumare (e fumavo tanto allora!) e così accettai. Mi imposi che se avessi iniziato avrei fatto sul serio e così è stato. Andai al Csks di Milano, tempio del karate di allora, dove insegnava il maestro Shirai e mi sono iscritta. Da allora tante cose sono cambiate e io sono cambiata in meglio. Sono diventata più coraggiosa, più forte interiormente e fisicamente e con una voglia indescrivibile di imparare, capire; così nacque questa grande passione. Sono allieva del maestro Carlo Fugazza e ne sono molto orgogliosa. Lui mi ha veramente insegnato e mi insegna ancora oggi e spero per tanti anni ancora, perché per praticare questa meravigliosa arte e per insegnarla, ci vuole grande umiltà e cortesia e il maestro Fugazza è un grande esempio di questi valori umani”.*

— Un breve aneddoto dei tuoi anni di pratica...

Di aneddoti ne avrei tanti, ma voglio raccontare di quando ho fatto l'esame di 1° e 2° dan.

*“Era il 1978, il maestro Fugazza tutti i mercoledì ci allenava per l'esame di cintura nera che per me era importantissimo e mi ripetevo in continuazione: ‘devo farcela!’ A luglio finalmente è arrivato il momento fatidico. Prova di kion e di jiu ippon kumite, la commissione era molto soddisfatta. Prova di kata: bassai-dai, in commissione c'era il maestro Kase. Ho provato una grande emozione, che non avevo mai conosciuto. Ho cercato di dare il meglio, per me ma anche per il mio maestro che mi aveva preparato e ci teneva molto, non dovevo fallire.*

*“E' andato tutto bene, come per il 2° dan, anche in quel caso ho avuto il maestro Kase in commissione. Dopo l'esame si è complimentato con me personalmente. Non mi sembra vero!”*

*“Avevo fatto un bellissimo stage a Paderno del Grappa, dove erano presenti tanti grandi maestri. Il maestro Shirai mi aveva inserito nel gruppo dei grandi, erano tutti maestri di alto grado. Per me era un onore stare con loro, allenarmi con loro, sudare con loro e praticare con loro. Quello stage è durato 4 giorni più l'esame. Il sabato sera non avevo più voce a furia di fare il kiai, ero veramente esausta. La gioia e la soddisfazione che ho provato alla fine è stata immensa. Quando il maestro Shirai ha dato l'esito degli esami ha detto: ‘solo Cabiddu punteggiato alto’. Mi*

# Punteggio

## Intervista ad Assunta Cabiddu nata a Triei (in provincia di Nuoro) un piccolissimo paese della Barbagia nel 1954...

*sono resa conto che da lì ho incominciato veramente la pratica del karate. Da quel momento mi sono impegnata ancora di più, seguivo ovunque il maestro Shirai, volevo migliorare, raggiungere altri obiettivi. Mi sentivo una persona che aveva imboccato una strada e voleva percorrerla fino in fondo e per sempre. Questo mi dà il karate. Desidero aggiungere un pensiero per il maestro Kase che ci ha lasciati un anno fa. Conserveremo nel cuore i suoi insegnamenti, le sue esperienze e il rispetto che ha dimostrato a noi italiani in tanti anni. Oss, e grazie Kase sensei!”*

*1988 mi hanno dato l'incarico di docente di kata allo Csak, centro di specializzazione agonistico per i giovani. Ogni anno abbiamo un folto gruppo di agonisti di tutta la Lombardia. Da questo gruppo sono usciti atleti diventati campioni del Mondo; è un vero e proprio vivaio e per me un grande onore e un forte impegno. Siamo in 4 docenti, due per il kata e due per il kumite e ci impegniamo per far progredire questi atleti sia sul piano fisico che su quello mentale. Gli atleti ci seguono con estrema attenzione e praticano con grande impegno, tanto è vero che ottengono sempre prestigiosi risul-*



**1° posto al Campionato europeo a Dublino**

— I momenti più importanti. *“Un momento importante è stato quando sono entrata a far parte della squadra nazionale di kata. Direttore tecnico era il maestro Shirai. Non riesco a descrivere l'emozione che ho provato: far parte della squadra era una grande gratificazione per il mio impegno, per il mio entusiasmo nel voler sempre fare allenamento. Sentivo una grande responsabilità, perché essere nella squadra nazionale e rappresentare l'Italia all'estero è un grande privilegio, vuol dire non mancare mai ai raduni, essere sempre in prima fila per capire il valore che ha la pratica del karate, questa grande energia mentale e fisica. E ancora importante è stato quando nel*



**Assunta con il maestro Enoeda**

*tati nei vari Trofei delle regioni. Sono ragazzi motivati e nel contempo umili e leali, sia nelle gare che fuori dalle pedane”.*

— La scelta di un'arte. Perché il karate? Il momento della scelta: i risultati.

*“Come ho scritto all'inizio, al karate ci sono arrivata per caso. Non ho mai praticato altri sport se non l'educazione fisica a scuola. Mi sono resa conto di aver scelto bene e per questo ringrazio chi mi ha stimolato. Praticando ho cambiato il carattere, il fisico, il modo pensare, di accettare le cose anche non belle, mi ha fatto capire quanto può essere gratificante il sacrificio, perché per arrivare a raggiungere degli obiettivi, bisogna sacrificare qualcosa, per esempio il*

# Dalto

ei  
se  
...

*tempo libero, gli amici, le serate al cinema o altro ancora!*".

— Ieri e oggi. Una valutazione di come è cambiato il karate-do:

*"Sono 30 anni che pratico. Secondo me il karate shotokan non è cambiato, si è solo evoluto, adesso lavoriamo molto sui bunkai dei kata, cioè la ricerca della perfezione tecnica, grazie alla genialità del maestro Shirai, al suo modo di studiare e praticare. Per quanto riguarda lo spirito è tutto come quando ho iniziato, tanto allenamento e costanza; capire e osservare le regole che recitiamo in palestra dopo ogni lezione. Sono regole di vita e penso che sarebbe molto utile se i ragazzi e i bambini e anche gli adulti, le osservassero. Ogni tanto faccio qualche domanda sul significato di queste regole e con le loro risposte mi convinco di averli portati sulla strada giusta".*



**Finale dei mondiali al Cairo, Egitto**

— Il tuo parere sul futuro del karate nella società moderna.

*"Il karate avrà un grande futuro se noi maestri e istruttori continueremo a divulgarlo nel modo giusto, lavorando con grande entusiasmo e grande concentrazione, cercando di coinvolgere tutti spiegando bene che il karate non è quello che si vede nei film alla tv o al cinema, che la realtà è ben diversa. E' un modo sano d'insegnare la disciplina, il rispetto per se stessi e per gli altri. Ogni anno il comune dove abito invita la mia società per una dimostrazione in pubblico e ogni anno è un grande successo. Tutti i miei allievi s'impegnano seriamente affinché tutto si svolga nel modo migliore e ogni anno*

## Assunta Cabiddu

Età: 51 anni

Titolo di studio: Scuola media inferiore

Anno inizio pratica: 1975

Anno acquisizione 1° dan: 1978; anno acquisizione 6° dan: 2000; anno acquisizione della qualifica di istruttore: 1989; anno acquisizione della qualifica di maestro: 2004; cariche federali attuali: docente Csak dal 1998 per la Lombardia, arbitro nazionale dal 1998, esaminatore federale shihan

Altre cariche: direttore tecnico della scuola Hiro-Hito Karate Lainate, via Litta 56, Lainate, e-mail hiro-hito@libero.it, tel 0293790108.

*vengono da noi nuovi allievi che rimangono affascinati da questa meravigliosa disciplina".*

— Cosa significa per te il termine karate tradizionale?

*"Per me il karate tradizionale è quello che il maestro Shirai ha insegnato al maestro Fugazza, che a sua volta ha trasmesso a me,*



**Finali dei Campionati europei a Istanbul**

*è quello che io insegno ai miei allievi. Oltre alla tecnica, la forma, l'atteggiamento mentale molto forte, il senso del rispetto che respiriamo in palestra quando ci alleniamo e quando insegniamo".*

— Come vedi le relazioni tra karate tradizionale e le gare di karate?

*"Quando gareggiavo ho imparato a non sottovalutare mai nessuno. Questo lo insegno anche ai miei allievi. Le gare sono come le verifiche a scuola, se uno si prepara, studia tanto, si allena tanto, sicuramente farà bella figura e darà il meglio di se stesso. Fare bene rimanendo concentrati consapevoli di quello che stiamo dimostrando, ecco questo significa che non c'è differenza tra il karate*

## Risultati agonistici importanti

**Campionati italiani seniores:** 1ª kata individuale anni 82-83-84-85; 1ª kata a squadre anni 82-83-84-85-86-87-88; 1ª kata individuale assoluti anni 82-83-84-85

**Coppa shotokan:** 1ª kata individuale anni 81-82-83-84-85-86-89; 1ª kata a squadre anni 82-83-84-85-86-89

**Campionati europei Uek:** 1ª kata a squadre anni 86-87-88; 2ª kata a squadre anni 82-83; 3ª kata individuale anno 1981

**Campionati europei Jka:** 1ª kata a squadre anni 84-85; 2ª kata a squadre anni 82-83; 3ª kata individuale anno 1984

**Coppa del Mondo Wuko:** 1ª kata a squadre anno 1987

**Campionati mondiali Wuko:** 3ª kata a squadre anno 1988

**Campionati europei Wksa:** 1ª kata a squadre anni 92-93; 3ª kata individuale anno 1992

*tradizionale e l'agonismo".*

— Che valore ha per te il tuo dan e qual è il tuo rapporto con i gradi superiori e inferiori al tuo?

*"Il dan è un riconoscimento che la federazione dà, per cui vuol dire responsabilità, significa continuità di allenamento, costanza, duro lavoro per essere sempre pronti a dimostrare quello che siamo e una condotta morale impeccabile. Quando mi trovo davanti praticanti di grado inferiore provo grande rispetto per tutti e se occorre, presto loro i miei consigli".*

— La Fikta soddisfa le tue aspettative? Perché hai fatto questa scelta?

Aspetti positivi e negativi.

*"Nella Fikta ho sempre creduto, perché è gestita da grandi maestri. Dal fondatore sensei Shirai, ai suoi collaboratori, maestro Naito, presidente Achilli e tutta la commissione tecnica, tutti maestri di grande livello tecnico.*

*"Ho scelto di stare in questa federazione anche perché il mio maestro è qui, e Lui è un fiore all'occhiello della Fikta, un mito.*

*"Tutti lavorano tanto e seriamente per divulgare questa grande arte; stage, avvenimenti importanti, nazionali e internazionali per grandi e piccoli.*

*"Una grande famiglia unita per un solo scopo: contribuire a fare ancora più grande la Fikta e il karate shotokan tradizionale. Oss".*

Karate