

Csk Busto: l'allenamento è via WhatsApp

Pubblicato: Mercoledì 18 Marzo 2020



#iorestoacasa: ma **non perdo i contatti con i miei soci**. E continuo a guidarli nell'attività sportiva. È quello che stanno facendo dirigenti ed istruttori dell'asd **Centro Studi Karate di Busto Arsizio**, guidati da **Paolo Busacca**. Una rete fitta di gruppi *whatsapp* è stata costruita in fretta, per permettere a tutti i quattrocento soci dell'asd di non fermarsi.

Un'attività importante non solo per l'aspetto sportivo, come racconta Busacca: «Abbiamo **molte attività con gli anziani**: dal karate "evergreen" alla ginnastica a domicilio, sentiamo l'imperativo di non lasciarli soli in questo frangente del tutto particolare».

Gli iscritti ai corsi di CSK hanno **età e bisogni decisamente diversi: dai piccoli di quattro anni fino ad oltre ottanta** di alcuni del gruppo "evergreen", gli istruttori non stanno certo facendo vacanza. «Abbiamo creato **gruppi whatsapp divisi per età e categorie**. Ogni istruttore gestisce il suo, in rete con i colleghi – spiega Busacca – prendiamo tutorial già fatti, ma più spesso ci improvvisiamo videomaker e inviamo filmati con esercizi pensati ad hoc».

Tutto seguendo le disposizioni di sicurezza: si tratta sempre di **esercizi pensati per essere eseguiti in casa**, anche in spazi ristretti. «Per il karate evergreen, ma l'abbiamo poi esteso a tutti, ho proposto il Ten No Kata: un esercizio creato da Gichin Funakoshi, il capostipite del moderno karate. Si tratta di un **allenamento completo, importante per mantenere i fondamentali del karate**, e che si può compiere **in appena un metro quadrato**. Perché sappiamo che gli spazi sono importanti, mai come in questa occasione».

Nei vari gruppi la partecipazione è seria, ma amichevole. **I più piccoli hanno i genitori come guida**, anche perché i messaggi dei maestri passano necessariamente dai dispositivi di mamma e papà. Dai 12 anni in su, gli esercizi sono un po' più intensi, comprendono anche stretching particolari. Ma sono **gli evergreen a dare più soddisfazione**: «Gli atleti vanno dai 64 agli 86 anni – racconta Busacca – eseguono gli esercizi, chiedono chiarimenti, sollecitano l'invio di nuovi materiali. Davvero entusiasti», racconta Busacca. Ma l'impegno CSK non si ferma al solo restare in forma. Il gruppo della **Ginnastica a Domicilio**, attività in collaborazione **con i servizi sociali di Busto Arsizio**, è quello più delicato: «Non tutti loro hanno *whatsapp* – racconta Busacca – ma non possiamo dimenticarli: spesso sono soli, con i figli lontani, che per la quarantena non possono passare a trovarli. **Le nostre periodiche telefonate**, oltre a mantenere in esercizio il corpo, danno loro modo di parlare dei problemi che stanno affrontando, e trovano nei nostri volontari anche delle fonti di informazioni affidabili, per capire come fare la spesa, per esempio».

Perché Uisp è anche questo: **stare accanto** a chi ha più bisogno.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di Chiara Frangi – redazione Uisp Varese