



Allungamenti dei piccoli e la palestra di Bocenago

Claudio Canepa
Associazione Misto Erer Italia

Il Taekwondo in Val Rendena

Il Taekwondo è un'antica arte marziale coreana che entra a far parte del calendario olimpico alle Olimpiadi del 1992 a Barcellona. Questo sport arriva in Val Rendena nel 2018 per volontà del maestro di origini messicane Israel Vázquez Briones, cintura nera 4° Dan.

Il maestro Israel, supportato dalla sua famiglia, che conta oltre alla sua ben altre 4 cinture nere, è stato allenatore della squadra nazionale di Taekwondo Lussemburgo, allenatore della nazionale giovanile messicana dal 2011 al 2017, oltre che commissario tecnico per il

Taekwondo in Messico dove, coordinando oltre 100 allenatori, seguiva più di 3000 allievi. Ora è presidente dell'associazione Misto Erer Italia e della medesima associazione in Messico, per il Taekwondo è nominato commissario tecnico nel 2019 per la regione Trentino Alto-Adige. Grazie alla collaborazione e alla volontà di alcune persone ha aperto una palestra a Bocenago, che è entrata a far parte del gruppo delle numerose palestre d'eccellenza affiliate all'associazione Misto Erer. In questa Valle, dove le attività più seguite sono per ovvi motivi quelle dedicate alla montagna, con qualche deroga al calcio e poco altro, questa palestra ha permesso a molti giovani, da Condino fino a Pinzolo, di frequentare un luogo dove poter migliorare, divertendosi, autocontrollo, velocità, equilibrio e coordinazione, lavorando individualmente, ma anche assimilando i valori del lavoro di squadra. Nel 2019 il maestro Israel Vázquez ha visitato tutte le scuole elementari e medie della valle e in ogni classe, con un programma di 2 ore, ha illustrato sia la



I nostri atleti divisi per categorie



Preparazione per il combattimento



La regione Trentino sponsor di Mistoerer

parte teorica dello sport che, in palestra, quella pratica. Questa presentazione del Taekwondo sul territorio ha permesso a molti ragazzi di avvicinarsi a questo sport.

Questo non è uno sport esclusivamente di contatto/combattimento, sono molti infatti gli iscritti che si dedicano all'attività "forme", una specie di combattimento immaginario che consiste nel compiere i gesti cardine del Taekwondo, allenando velocità, coordinazione, equilibrio e precisione.

Per i più appassionati poi, in palestra, dopo aver superato alcuni esami con il cambio di colore della cintura, a significare il grado di preparazione, in accordo tra maestro allievo e genitori si può passare alla parte agonistica e partecipare a gare

nazionali e internazionali, dove ci si confronta con atleti di altre associazioni sportive. Un capitolo a parte va dedicato all'attività agonistica, che diversamente da altre discipline tende a sottolineare l'importanza del Taekwondo come sport con tutto quel che ne consegue, soprattutto nell'ambito formativo. È costante il contatto tra il Maestro e le famiglie dei ragazzi/atleti che devono dimostrare il loro valore anche al di fuori del Tatami, mostrandosi degni per impegno scolastico e conduzione etica negli altri aspetti della vita. Nella parte agonistica della palestra ogni atleta coltiva il sogno olimpico (il maestro Israel ha già portato atleti alle olimpiadi, nel 2012 a Londra e nel 2016 a Rio, con risultati "oro"); i ragazzi/atleti sceglieranno tra le due differenti formule: quella delle "forme" dove l'atleta mostra le sue doti di forza equilibrio e velocità nel compiere i movimenti cardine, e l'altra dedicata al combattimento. Partecipando alle competizioni

gli atleti della palestra hanno già ottenuto importanti risultati, tra i quali la medaglia di bronzo ai campionati italiani di Roma del 2019 prima che anche il Taekwondo, come tutto lo sport nazionale, si fermasse a causa della pandemia. Attualmente la scuola conta oltre 90 iscritti nei vari paesi della Valle (di cui molti residenti nel nostro Comune) e rimane per i giovani uno dei pochi luoghi di aggregazione nel rispetto delle normative imposte dal momento covid19 e dettate dalla FITA (Federazione Italiana di Taekwondo) realizzate sui dettami del CONI passando da una fase iniziale effettuata esclusivamente online a casa propria, poi all'aria aperta al Parco Masere di Pelugo e solo in seguito nella palestra in Via Ferrazza, 54 a Bocenago. Siamo pronti ad accogliere tutti i ragazzi che vorranno fare un'esperienza importante e gratificante e tutti quei genitori che vogliono sapere che i loro ragazzi sono seguiti sul percorso che li formerà futuri adulti.



I nostri maestri cintura nera