

# l'Adige

Settimanale d'informazione



## social&cult

PASSIONI | TURISMO | TRADIZIONE



### Banco Alimentare Gli angeli del cibo da dare ai poveri

Una rete di volontari che raccoglie beni di prima necessità: meno sprechi e più chi ha bisogno

### Laghi trentini: qui sventola la Bandiera blu

Qualità confermata per i laghi di Caldonazzo, Levico, Serrai, Diogo, Luserne, Roncone e Ledro



# Il super messicano

## Il maestro di Taekwondo e l'amore a Spiazzo

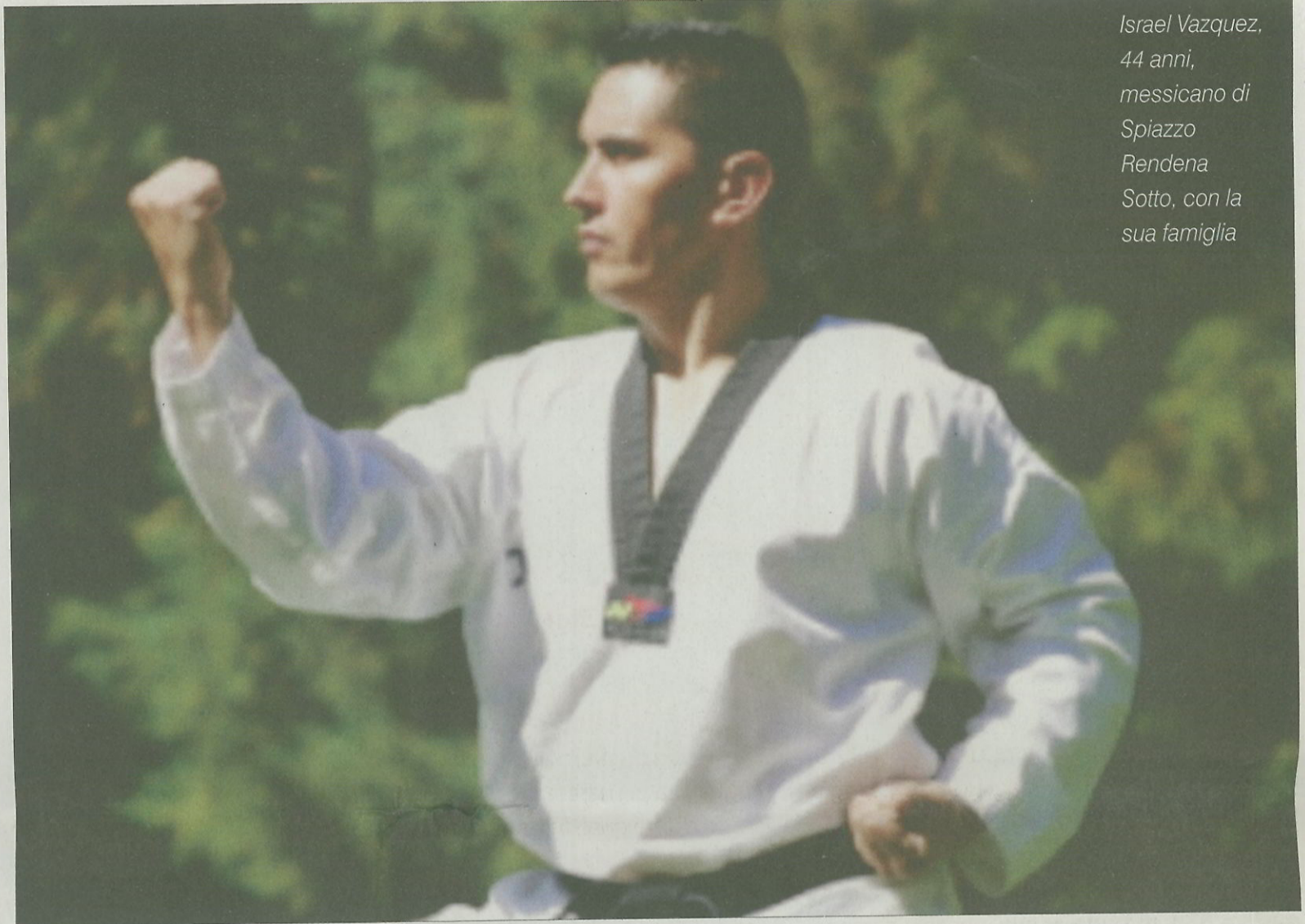
DENISE ROCCA

**I**l calcio in Messico è amatissimo, ma non è altrettanto vincente: chi porta le medaglie a casa sono i campioni messicani di **Taekwondo**, l'arte marziale coreana nata circa duemila anni fa. È molto amata in Messico e proprio da qui arriva **Israel Vazquez**, 44 anni, una laurea in economia e alle spalle tanti anni ad allenare campioni olimpici. Oggi è commissario tecnico Junior regionale di Taekwondo per il Trentino.

Trapiantato a Spiazzo per amore - quello per sua moglie Luana - Israel ha portato il Taekwondo in queste valli ed è diventato di recente allenatore junior regionale.

**In famiglia sono tutti cintura nera**, manca solo la piccolina di casa, Isabella, che però sta velocemente acquisendo quell'arte di tirar calci e pugni con straordinaria eleganza e micidiale forza che è il Taekwondo. Ma la storia di Israel inizia a San Luis de la Paz. «Il Messico è un Paese pericoloso, da bambini bisogna stare attenti, non si è tranquilli ad andare a scuola senza essere disturbati come qui in Italia. La cultura della forza è molto radicata e in generale c'è sempre da stare attenti a chi è più grande di te e magari arriva da famiglie con poca educazione. Io ero piccolo, stavo in una città dove il narcotraffico è molto presente, gli altri erano più grandi e mi prendevano in giro, mi facevano paura. Poi col tempo ho capito che non devi avere paura, solo devi imparare a controllare la situazione e L'ho imparato con il Taekwondo».

In Messico Israel ha conosciuto quella che poi diventerà sua moglie, Luana, con la quale ha oggi quattro bambini. Prima di approdare in Italia però ha allenato ragazzini e futuri campioni in Canada, Stati Uniti e Lussemburgo, e la sua è stata una carriera fulminante: «Ho sempre amato lo sport, all'inizio giocavo a basket - racconta Israel



Israel Vazquez, 44 anni, messicano di Spiazzo Rendena. Sotto, con la sua famiglia



Israel Vazquez, 44 anni, nato a San Luis de la Paz, è il commissario tecnico Junior del Trentino Alto Adige

- Ma il basket è uno sport di squadra: io facevo tanto lavoro per essere veloce e coordinato ma il resto dei miei compagni non era così responsabile e questo mi faceva un po' arrabbiare. Allora ho pensato di cambiare. Mi sono chiesto, in cosa siamo bravi in Messico? Nella lotta. Ho visto l'esibizione di Taekwondo per i giochi olimpici e mi sono piaciuti tantissimo i calci, allora ho iniziato. Ho capito che era davvero il mio sport quando ho iniziato a vincere gare contro atleti cintura nera mentre io ero ancora all'inizio, **vincevo più per forza di volontà che per tecnica**. Da lì ho conosciuto la



squadra nazionale e ho iniziato ad allenarmi con loro perché al tempo non c'erano maestri interessati ad allenare in maniera professionistica».

Ad un certo punto Israel Vazquez ha anche aperto una sua palestra in Messico: «Volevo una scuola che facesse quello che a me sarebbe piaciuto avere quando ero giovane, ovvero qualcosa che permettesse di raggiungere traguardi alti. La gente mi diceva che non avrebbe mai funzionato, ma ho voluto rischiare per il mio sogno, io volevo allenare con l'obiettivo di portare i miei atleti ai giochi olimpici». E così è stato, tanto che è diventato allenatore di riserva nazionale in Messico,

ovvero coloro che prendono un ragazzo da zero e lo portano ad diventare un campione. «Gli ultimissimi anni prima di una competizione come le olimpiadi - spiega Israel - gli atleti vengono affidati ad altri allenatori, ma è molto più delicato occuparsi di quella fase iniziale nella quale si crea la disciplina, il rigore mentale per raggiungere grandi traguardi».

A Spiazzo ha iniziato a proporre corsi a bambini e bambine e la cosa sta prendendo piede. «**Il Taekwondo ti fa capire il senso della vita**: cercare sempre di fare il meglio, in ogni ambito della tua esistenza. Io ho capito questo e cerco di applicarlo ogni giorno».



## Un'arte marziale tra sport olimpico e meditazione

**I**l taekwondo è un'arte marziale coreana e uno sport da combattimento a contatto pieno nato fra gli anni '40 e '50 basato principalmente sull'uso di tecniche di calcio. Combina tecniche di combattimento volte alla difesa personale alla pratica agonistica soprattutto come sport olimpico, ma anche come esercizio e in alcuni casi filosofia e meditazione. Nel 1989 è divenuto l'arte marziale più popolare al mondo in termini di praticanti.

La storia del taekwondo viene ricondotta a due filoni separati, quello delle **arti marziali coreane** tradizionali ed autoctone e quello delle **arti marziali giapponesi** importate nel XX secolo dopo l'occupazione antecedente alla prima guerra mondiale. Le radici della disciplina affonderebbero nella pratica del Taekkyeon, un tipo di arte marziale, praticato in Corea nei periodi antichi soprattutto per esigenze di autodifesa e per ritualità sportiva.



Mark Zadra, campione di Taekwondo e presidente della Federazione regionale Sotto, una esibizione al Pala-congressi di Riva del Garda



D.R.



La scheda. Mark Zadra: «Un aiuto per disciplina e carattere»

# Tre palestre in Trentino Uno sport per i giovani

**T**aekwondo: tre parole in coreano, ovvero Tae "colpire col piede", kwon "pugno" e do "arte". Per quanto efficace nella difesa e spettacolare da vedere poiché privilegia soprattutto il lavoro di gambe ai pugni con salti, calci in volo multipli e mosse che sembrano uscite da un film, **non si tratta solo di combattimento**. È piuttosto un affinamento etico e morale di chi si cimenta in questa disciplina. Uno stile di vita che ha le sue origini nella filosofia buddista. Il "papà" trentino della disciplina, oggi presidente regionale della Fita (Federazione italiana Taekwondo) si può considerare **Mark Zadra**: campione di kickboxing che dopo quindici anni sul ring ha deciso di intraprendere l'arte marziale coreana. «Nel Duemila ho smesso con la kickboxing e ho iniziato il Taekwondo - racconta - che a differenza del kickboxing è disciplina olimpica e mi piaceva l'idea di dare la possibilità ai ragazzi locali di intraprendere una percorso verso qualcosa di grande come le Olimpiadi. Mi sono presto reso conto che in regione non c'era nessuna palestra ufficiale Fita che permettesse quindi di arrivare anche a un percorso professionistico per le competizioni, così sono andato ad allenarmi a Schio, due volte alla settimana, fino a diventare cintura nera e poi fare l'abilitazione all'insegnamento. Nel 2001 ho aperto la palestra di Cortaccia che è la prima nata in regione della Fita». Oggi le palestre affiliate sono 8, di cui 3 in Trentino: a **Smarano, Mezzolombardo e**

**Spiazzo**. Tranne Israel Vazquez che si occupa di Spiazzo - che ha fatto un percorso simile a Zadra in altri Paesi - gli altri sono tutti allievi di Zadra che hanno poi intrapreso il loro cammino. «È una realtà in evoluzione - spiega Mark - oggi grazie ad internet c'è maggiore possibilità di confrontarsi anche nel mondo delle arti marziali che rimangono uno sport minore. È possibile capire chi è bravo e chi si improvvisa, fare la scelta più adatta alle proprie esigenze».

**Perché scegliere il Taekwondo per i propri figli?** «La premessa è che io consiglierei ai genitori di fare qualsiasi sport - spiega Zadra - più ne vengono fatti meglio è, aiutano a crescere. Il Taekwondo in particolare è completo e aiuta ad affrontare altri sport perché sviluppa le basi, ovvero equilibrio, reattività, velocità. Il calciatore Zlatan Ibrahimovic per esempio è cintura nera, penso si veda nel suo gioco. E aiuta molto a livello caratteriale: spesso da noi non vengono quelli che a prima vista sono gli atleti migliori, di solito quelli scelgono sport più popolari, ma vengono magari i ragazzini più vivaci o, al contrario, i più introversi e timidi. Dopo qualche mese si vedono già i risultati sulla personalità: sono più sicuri, consci di se stessi, disciplinati, rispettosi degli altri. E poi è un ottimo antistress. Dai bambini pretendiamo spesso stiano fermi: qui calciano, saltano, scaricano forza e frustrazioni imparando a farlo con disciplina e concentrazione, in maniera molto sana».

**FA**

p. ind. Alberto Feller  
via Roma 53, Besenello (TN)  
tel./fax 0464 835258 cell. 349 2180897

- impianti elettrici ed elettronici
- automazioni civili e industriali
- impianti di sicurezza
- impianti TV SAT e TVCC