

Uno sport, uno stile di vita

## Il ragazzo dal Kimono d'oro

Stefano Scandola, ventisettenne campione veronese, racconta il suo lungo percorso dedicato allo studio delle arti marziali

In principio fu la mamma, agonista nel ciclismo prima e nell'atletica poi, a trasmettere a questo giovane di appena sei anni la voglia di fare sport. Caparbietà e determinazione hanno poi innaffiato il talento fino a portarlo agli allori oggi raggiunti nelle arti marziali. Espressione da discolo, sguardo puntato al futuro, ecco come si racconta Stefano Scandola, giovane campione pluripremiato nell'arte del Karate, American Go Ju.

**Stefano, che ne dici di farti conoscere ai nostri lettori palandoci un po' di te?**

Sono nato ad Isola Rizza quasi ventisette anni fa e da tre sono laureato in Tecnologie dell'Informazione e dei multimedia. Un grande traguardo raggiunto grazie anche allo stimolo datomi da Pamela (Strazzer, ndr), la mia compagna, e soprattutto in considerazione del fatto che alle superiori non sono mai stato dedito allo studio. Ora lavoro come consulente informatico, e tra impegni professionali ed agonistici il tempo libero che mi resta non è poi molto, sufficiente però per fare tante delle cose che fanno i ragazzi alla mia età. Ho una passione da sempre per i videogiochi, che riescono a rapirmi commente, adoro i lavori manuali, da piccolo mi costruivo case sugli alberi, e non disdegno la lettura, campo in cui prediligo le letture fantasy, di scienza o anche libri storici.

**Come e quando nasce la tua dedizione alle arti marziali?**

C'è da fare un bel salto indietro, perché la prima volta che misi piede in palestra fu a sei anni, quando riuscii a farmi iscrivere a Cerea al mio primo corso di Karate. Corso che, ahimè, fui costretto ad abbandonare in breve tempo, per problemi logistici: la palestra dove ci esercitavamo era così lontana da casa. La passione nasce come tutte le cose a

quell'età: film, cartoons giapponesi, match di wrestling che vedevo alla tv e anche libri. E poi, fondamentale, avevo alle spalle una famiglia che assecondava le mie passioni in ambito sportivo.

**Il Karate è sport e filosofia di vita: quali sono i benefici che derivano dalla pratica di un arte marziale?**

Come la maggior parte degli sport, il Karate può essere un mezzo di socializzazione, che ci consente di combattere timidezza ed insicurezze recondite. Nello specifico, ci permette di avere un contatto fisico con terzi, aumenta il controllo delle nostre azioni e ci consente di essere preparati per un eventuale difesa. Gli allenamenti prevedono un serio e lungo lavoro, e i benefici che ne derivano sono molteplici, dall'aumento di fiato ad un mantenimento della forma fisica, ma anche coordinazione e scioltezza, qualora ci ponessimo degli obiettivi ambiziosi.

**Oltre ad essere atleta sei anche istruttore: ci spieghi quali devono essere i requisiti che fanno di un semplice atleta un vero agonista?**

Quando parliamo di arti marziali bisogna fare una precisazione, perché i requisiti richiesti sono diversi a seconda di ciò che si deve affrontare. Nel combattimento, nella lotta, per esempio, qualità necessaria è la velocità, associata ad una buona mobilità articolare e ad una soglia di resistenza molto alta. Nelle forme che prevedono l'utilizzo di armi, invece, è fonda-



Stefano in posizione prima di un combattimento



La squadra dell'AIKI TEAM: Dall'alto, Steven Rebonato, Stefano Scandola, Valeria Scapin, il Maestro Massimo Rebonato, Marvin Alessandrini, Martina Berti e Pamela Strazzer

mentale il saper maneggiare molto bene l'arma impiegata, e ciò prevede anche una buona mobilità articolare e una discreta resistenza muscolare. Valgono per entrambi i casi determinazione e consapevolezza di sé stessi, la loro mancanza porrebbe solo dei freni in un percorso di livello agonistico.

**Tu sei membro dell'Aiki Team, il cui direttore tecnico è anche tuo allenatore, il Maestro Massimo Rebonato. Possiamo dire lui sia il tuo mentore?**

Ho iniziato a circa dieci anni la pratica di Karate e Kick Boxing con il Maestro Massimo Rebonato, e seguì i suoi allenamenti tutt'oggi. I suoi insegnamenti e quelli di altri colleghi incontrati in questo lungo percorso mi hanno permesso di ampliare le mie conoscenze, e di migliorare le mie possibilità. A 16 anni, sempre sotto la guida del mio Maestro, ho intrapreso lo studio del Ju Jitsu, e durante il servizio militare, prestato come volontario nell'Aeronautica Militare, ho avuto modo di studiare anche Difesa Personale e Judo. Ho ottenuto la cintura nera 2° Dan in karate and kick boxing stile A.G.K.A.I., la cintura nera 1° Dan in Bu-Jutsu Kuroishi Ryu e la cintura nera 1° Dan in Hakko Ryu Aiki Ju Jitsu. Se oggi ho la possibilità di insegnare varie discipline, fra cui karate, ju jitsu, musical form, difesa personale ed altre, lo devo soprattutto al mio Maestro Massimo Rebonato.

*il Karate consente di combattere timidezza ed insicurezze recondite*

**Quale il tuo traguardo da raggiungere nel prossimo futuro?**

Gennaio 2011, all'46° edizione dell'Aka Grand Nationals. Voglio arrivare fra i primi quattro nelle musical forms, sia individuali che a squadre. Le forme sono una disciplina in cui ho investito molte delle mie fatiche. Sono un tipo di combattimento figurato, derivanti da veri combattimenti che si eseguivano nell'antichità, molto coreografiche, soprattutto nel freestyle, dove ci si esibisce con una base musicale. Molto scenografiche anche le forme che prevedono l'utilizzo di armi, come il bastone, magari maneggiato indossando l'Hakama, la tipica gonna tradizionale giapponese che i samurai portavano durante i combattimenti.

**Un'ultima cosa, prima che tu corra a prepararti per la nuova avventura. Quanto può essere d'aiuto, a tuo parere, lo sport, nel mondo giovanile?**

Più che d'aiuto, trovo lo sport sia fondamentale per la vita di tutti i giorni, sia sotto forma di allenamento fisico, per migliorare le prestazioni e lo stato di salute, sia per risolvere problemi comportamentali, come l'ipercinetismo. E poi, in fondo, aiuta anche a farsi degli amici.

Elena Bazzoni

L'intimo del piede

**Bee<sup>1</sup>**

T. A. S. S.

TECHNOLOGICALLY ADVANCED SPORT SOCK

www.bee1.it - info@bee1.it



**Grafiche STELLA**  
professionisti dal 1972

Via A. Meucci, 12 | 37045 Zona Artigianale S. Pietro | Legnago Verona  
T. 0442 601730 r.a. - F. 0442 600578 - www.grafichestella.it - info@grafichestella.it