

Claudio Giuseppe Colnaghi

A.S.D. Amici dell'Aikido – Treviglio (BG)



Curriculum sportivo

(o: come trasformare 37 anni di cadute in una carriera)

Formazione marziale

1989 – 1991 | Judo

Ho iniziato imparando a cadere.

Non sapevo che sarebbe diventata una competenza chiave anche fuori dal tatami.

1991 – 1992 | Kung Fu

Esperienza breve ma intensa.

Ho capito presto che non sarei mai diventato un monaco Shaolin... e ho accettato il mio destino.

1992 – oggi | Aikido

Da allora non ho più smesso.

A questo punto non è una scelta, è una condizione permanente.



Qualifiche

(ufficialmente competente, secondo dei documenti)

2000 | Istruttore Aikido (CSEN)

Primo livello: inizi a spiegare agli altri mentre dentro pensi “spero funzioni”.

2018 | Maestro di Aikido

Titolo importante: cambia poco nella pratica, ma suona molto meglio.

2021 | Formatore CSI

Ora formo anche altri.

Il che significa che i miei errori possono diffondersi su scala più ampia.



Esperienza tecnica

(cioè: anni a prendere botte con metodo)

2005 – 2011

Allievo istruttore in varie palestre.

Ruolo reale: dimostratore ufficiale di cadute ben eseguite.

Sotto la guida del M° Andrea Anzalone,

che ha avuto una qualità rara: non perdere la pazienza con me.

2012 – oggi

Responsabile dei corsi A.S.D. Amici dell'Aikido

“Responsabile” significa:

- se qualcosa funziona → merito del gruppo

- se qualcosa non funziona → colpa mia
- se spariscono le chiavi → sicuramente colpa mia



Formazione continua

(perché non basta mai, e nessuno ti lascia stare)

Negli anni ho seguito corsi su:

- BLS-D → nel dubbio, rianimo persone
- Tutela minori → giustamente
- Safeguarding → parola difficile, responsabilità ancora di più
- Riforme fiscali → momento in cui ho rivalutato le cadute
- Pedagogia e didattica → per spiegare senza confondere (non sempre riesce)
- Relazioni sportive → cioè: gestire esseri umani



Raduni internazionali

(andare lontano per scoprire che sei ancora scarso)

- Strategia e morale nelle arti marziali
- Raduni in memoria di grandi Maestri
- “Mu: il vuoto”

Il vuoto l'ho compreso profondamente...

soprattutto quando dimentico una tecnica a metà.



Attività educativa

(la vera arte marziale: sopravvivere a una classe)

Dal 2016 lavoro nelle scuole.

Obiettivi dichiarati:

- contrastare il bullismo
- insegnare il rispetto
- sviluppare consapevolezza

Obiettivi reali:

- far sì che nessuno si faccia male
- mantenere un minimo di ordine
- uscire vivo dalla lezione

Progetti principali

- “Bullismo: una spirale da rompere”
- “In-contro”
- “Muoversi con l'Aikido”
- Formazione docenti

Dove cerco di sembrare preparato...

e ogni tanto lo sono davvero.



Impatto formativo

- 2.506 bambini e ragazzi coinvolti
- 1.108 ore di attività

E almeno il doppio di energia nervosa consumata.



Competenze distintive

- Gestione dei conflitti (esterni e interni, soprattutto interni)
- Progettazione didattica
- Inclusione (anche quando è difficile)
- Prevenzione del bullismo
- Collaborazione con scuole ed enti

E soprattutto:

- *capacità di sbagliare, correggere e riprovarci*

(che è più o meno l'Aikido... e anche la vita)



Nota finale

Autoironico, spiritoso... ma anche permaloso.

Quindi:

- puoi ridere ✓
- ma sappi che me lo ricordo ✓



Conclusione

Dopo più di 30 anni di Aikido:

- non sono perfetto
- non ho capito tutto
- non smetto di imparare

Però una cosa è certa:

se cado... almeno lo faccio bene e se qualcuno ha obiezioni sappiate che io non sono permaloso 🤪