



Karate Salute e prevenzione delle malattie



Un aspetto da non sottovalutare nel karate, è quello relativo alla salute sia mentale che fisica. Diversamente da quanto si pensava fino a non molti anni fa, la salute non consiste più solo nel non ammalarsi. Oggi, infatti, si è portati a intendere la salute come qualcosa che va oltre all'immunità dalle malattie, come una condizione in cui, attraverso l'allenamento atletico e l'innalzamento dei propri limiti fisici l'individuo vive al massimo delle sue potenzialità.

L'igiene sportiva fornisce delle linee guida attraverso le quali sviluppare e mantenere lo stato di salute, esse sono innanzitutto l'assenza di malattie, una nutrizione adeguata, un riposo sufficiente e l'equilibrio emotivo. L'attività fisica favorisce e migliora i processi nutritivi stimolando il metabolismo, accelera la circolazione sanguigna favorendo la vascolarizzazione dei tessuti e migliora la respirazione. L'uso calcolato della respirazione per acquisire forza, calma, scioltezza e velocità è solo un esempio. Una visione globale nella quale mente e corpo, salute fisica e poteri psichici sono aspetti di un'unica realtà, quella dell'esistenza umana. Sia per i bambini che per gli adulti, l'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente:

- irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo
- aiuta a controllare il peso corporeo
- aiuta a ridurre il grasso e la pressione sanguigna
- riduce lo stress, l'ansia, la depressione
- prepara i bambini all'apprendimento futuro
- migliora il rendimento scolastico
- aiuta a controllare i vari rischi comportamentali, come l'uso di tabacco, droghe o di altre sostanze, le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza.



Quando si pratica attività fisica, e il karate dal punto di vista energetico è una delle attività più dispendiose, i muscoli hanno bisogno di maggiore ossigeno, di più nutrienti per poter funzionare in maniera ottimale; il cibo è il carburante del nostro organismo, quindi il mezzo che noi utilizziamo non solo per introdurre nutrienti ma per assimilare energia da utilizzare: è per questo che è importante, soprattutto per chi pratica attività sportiva, nutrirsi in modo sufficiente ma anche variato, una dieta povera o monotona può portare a carenze che riducono la funzionalità dell'organismo.

Una dieta equilibrata ha come fine maggiore benessere e più salute e questo non vuol dire rinunciare al piacere della buona tavola e la dieta mediterranea in questo senso è il modello migliore da seguire.

La conclusione quindi è che lo sport in generale, e il karate, nel caso specifico, è fondamentale per il sano e corretto sviluppo dei bambini purchè l'allenamento non sia considerato come un semplice mezzo per raggiungere un obiettivo (vincere una gara?) che poi verrà magari accantonato, bensì come strumento per mantenere il corpo e la mente in salute. La visione moderna dell'uomo ha da tempo superato il dualismo mente-corpo, oggi si tiene conto dell'integralità della persona e quindi si valorizzano tutti gli aspetti che la compongono.

Storicamente nella vita dei singoli e delle collettività è stato sempre attribuito uno spazio importante all'attività fisica, intesa come attività sportiva, tornei (greci, romani...) o come addestramento militare, nelle quali, seppure con finalità diverse, corpo e movimento avevano un ruolo fondamentale.

Alla modernità appartiene invece la consapevolezza, che l'attività fisica, se praticata in modo regolare, non solo favorisce il miglior funzionamento di tutti gli apparati ma incide in modo significativo sulla qualità della vita, sulla salute e sul benessere complessivo della persona, anche dal punto di vista psicologico. Al contrario la sedentarietà, e molti studi scientifici ormai lo dimostrano, è considerata un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie anche gravi.

In questi ultimi anni ha preso campo una metodologia di allenamento che permette di migliorare aspetti importanti della prestazione, specialmente in attività sportive come il karate dove è richiesta una corretta esecuzione formale e un elevato livello di attenzione: il mental training, le cui procedure portano ad un maggiore consapevolezza corporea, al controllo dell'attenzione e dello stress.

Il mental training è un'allenamento mentale che usa tecniche e metodi che sono improntati all'apprendimento e al perfezionamento di alcune abilità che incidono in modo significativo sull'attività sportiva. L'allenamento mentale è composto da diverse tecniche selezionate in relazione al tipo di attività sportiva, all'obiettivo da raggiungere, e alle caratteristiche dell'atleta, in pratica un supplemento alla preparazione fisica.

La padronanza del gesto tecnico, il controllo emotivo ed il mantenimento di un atteggiamento positivo sono gli aspetti sui quali il mental training può intervenire accrescendo e migliorando le potenzialità degli atleti. Il karate se praticato fin dall'infanzia sviluppa particolari doti psico-motorie che risultano essere utili in situazioni di panico. Di grande rilievo nella preparazione del karateka è l'allenamento alla resistenza, cioè *“ la capacità di riuscire a mantenere una determinata prestazione per un periodo di tempo il più lungo possibile”*



Gerardo Gemelli

