

PRESENTAZIONE - ESAME ORALE G+S

2-7 NOVEMBRE 2009

di Pamela Laureys

TEMA : Karatè : la via per raggiungere l'autodifesa e la salute

Il karatè è conosciuto da tutti come disciplina sportiva di **autodifesa**. Eseguito con costanza, a lungo termine e nel modo corretto, porta però anche tanti **benefici salutari** sia per il corpo che per la mente :

Fisico :

- forza
- resistenza
- agilità
- coordinazione
- stabilità
- velocità di reazione
- equilibrio
- simmetria
- eccetera ...

Psiche :

- calma, serenità
- concentrazione
- capacità di svuotare la mente
- flessibilità, capacità di adattarsi a situazioni nuove
- autocontrollo
- rispetto
- sviluppo dell'intuizione
- capacità sociali
- disciplina
- perseveranza
- fiducia in se stessi
- determinazione
- eccetera ...

Nel insegnamento del karatè è molto importante puntare sull'**esecuzione della tecnica corretta** sin dal inizio perché :

- insegnare movimenti nuovi è più facile che correggere cattive abitudini
- più è corretta la tecnica più sarà efficace
- al lungo termine si evitano dei danni fisici

In particolare il karatè, praticato in **modo corretto** :

- lavora su **tutti i muscoli** del corpo (sia sugli agonisti che sugli antagonisti), **prevenendo** in questo modo gli **sbilanci muscolari**.
Esempio di uno sbilancio muscolare : cifosi dorsale (schiena gobba) = i muscoli pettorali sono corti ed i muscoli dorsali sono deboli e lunghi. Nel karatè le tecniche vengono richiamate, quindi lavorano tutti i muscoli. Esempio : con l'oizuki lavorano i pettorali ed i tricipiti, con l'hikite i dorsali ed i bicipiti.
- lavora senza distinzione sul **lato sinistro e destro**, sollecitando di conseguenza anche lo sviluppo della parte debole e **promovendo** così la **simmetria** nel corpo.
Esempio di asimmetria : nel tennis viene allenato solo il lato forte.
- tramite l'uso del kimé rafforza il **corsetto muscolare della schiena**, contribuendo alla **protezione delle strutture della colonna vertebrale**.

Invece, se praticato in **modo non corretto**, il karatè può anche nuocere alle strutture dell'apparato locomotorio. Gli **errori più frequenti** che si incontrano nel dojo sono :

- **posizioni passive** durante l'ascolto delle spiegazioni del sensei (p.e. in piedi con le ginocchia in iperestensione o con il peso su 1 gamba spingendo il bacino in fuori), le quali non sono portamenti composti né rispettosi verso il maestro. In più :
 - .) **per l'autodifesa** : non sono posizioni nelle quali si è pronti per difendersi
 - .) **per la salute** : non c'è attività muscolare, quindi tutto il peso del corpo va direttamente sulle strutture passive (cartilagine, legamenti, tendini) che si consumano più in fretta

⇒ **posizione giusta** : in piedi con il peso diviso sulle 2 gambe e le ginocchia leggermente flesse o seduti composti o in seiza
- **inarcare la schiena** nella posizione di zenkutsudachi :
 - .) **per l'autodifesa** : tecnica non efficace perché la schiena in questa posizione è debole, quindi cede quando bisogna applicare una forza (parata, attacco) all'avversario
 - .) **per la salute** : l'iperlordosi della schiena porta a stress sulle articolazioni delle vertebre lombari (quindi dolori, infiammazione, artrosi precoce)

⇒ **posizione giusta** : contrarre fortemente gli addominali ed i glutei per ottenere una posizione neutrale della colonna lombare e del bacino
- **non girare abbastanza il piede di sostegno** durante l'esecuzione del mawashigheri :
 - .) **per l'autodifesa** : tecnica non efficace perché l'escursione del movimento è limitata perché il corpo si blocca prima
 - .) **per la salute** : la rotazione del corpo intorno a un piede fisso dà un forte stress sui menischi e sui legamenti del ginocchio con il rischio di romperli

⇒ **posizione giusta** : girare il piede al minimo 90°

- il **ginocchio che 'cade' verso l'interno** nelle posizioni di dachi e durante gli spostamenti :

.) **per l'autodifesa** : tecnica non efficace perché la posizione è debole per via di mancanza di stabilità, in più questa posizione non può trasmettere al 100% la forza diretta all'avversario perché il ginocchio non punta verso la stessa direzione del resto del corpo

.) **per la salute** : con un ginocchio che 'cade' verso l'interno le assi longitudinali del femore e della tibia non sono più su 1 linea, ma fanno un angolo. Questo angolo causa una forza trasversale sul ginocchio che dà stress sulla cartilagine della rotula, allunga il legamento all'interno del ginocchio e comprime il menisco esterno, rovinandoli poco a poco

⇒ **posizione giusta** : ginocchio 'cade' sul piede

- **deashibarai con l'interno del piede** :

.) **per l'autodifesa** : tecnica non efficace perché la gamba non può essere stabilizzata (soprattutto all'altezza del ginocchio), quindi invece di trasmettere tutto la forza all'avversario, finisce tutto nel proprio ginocchio

.) **per la salute** : le forze trasversali soprattutto sul ginocchio non possono venire neutralizzate dai muscoli, quindi c'è uno stress sulle strutture stabilizzanti passive del ginocchio (allungamento del legamento all'interno, compressione del menisco esterno) con il rischio di rottura

⇒ **posizione giusta** : girare il piede verso l'interno e colpire con la pianta

Se noi come monitori stiamo attenti a questi errori e li correggiamo, possiamo contribuire sia all'aumento dell'efficacia delle tecniche di autodifesa che ad un sano sviluppo del corpo, facendo sì che l'arte del karate-do possa essere praticata da tutti senza limite d'età, migliorando la qualità di vita in vari campi : fisico, psichico, sociale e spirituale ...