



Quali sono i benefici delle **arti marziali**?

Lo specialista

Aumentano la forza
e la resistenza
Ma anche e soprattutto
l'autocontrollo

Kung fu, karate, judo, aikido, taekwondo: sono solo alcune delle tantissime discipline marziali orientali che stanno prendendo sempre più piede anche nel nostro Paese. Se talune sono sport di combattimento, altre sono più centrate sull'autodifesa, ma quello che le accomuna tutte è la filosofia orientata al benessere sia del corpo sia della mente.

Quali sono gli effetti positivi delle discipline marziali orientali?

«Ognuna ha proprietà e caratteristiche proprie, ma tutte offrono indubbi vantaggi sia sul versante fisico sia su quello psicologico — spiega Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello sport e vicepresidente nazionale della Federazione medico sportiva italiana —. Originarie di Giappone, Cina o di altre regioni asiatiche, le diverse arti marziali orientali aiutano ad affrontare non solo i nemici esterni, ma anche, e soprattutto, il proprio "io". Autocontrollo, capacità di rimanere calmi in situazioni di pericolo, rispetto del prossimo, capacità di domare l'aggressività, presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti, sono alcuni dei benefici psicologici che si possono ottenere praticandole, oltre all'azione anti-stress e ansiolitica. A livello fisico, invece, aumentano la resistenza e contribuiscono a fortificare il corpo, tonificando la maggior parte dei gruppi muscolari grazie ad allenamenti intensi e a un'ampia varietà di movimenti, come balzi, capriole, prese, che spesso prendono spunto dall'osservazione dei comportamenti di attacco e difesa degli animali. Queste discipline, caratterizzate da movimenti armonici e flessuosi, favoriscono inoltre la mobilità articolare e aumentano agilità e destrezza. Indubbi, infine, sono anche i benefici sull'apparato cardiovascolare e quello respiratorio».

Per chi sono adatte?

«Le arti marziali possono essere praticate già a partire dai cinque anni o sei anni. Sono molto indicate nei bambini perché favoriscono uno sviluppo simmetrico del corpo e perché, migliorando le qualità atletiche di base, sono propedeutiche ad altri sport. Possono essere praticate anche da ragazzi e adulti. In tutti i casi è sempre buona regola sottoporsi a una visita medico-sportiva per verificare l'idoneità e valutare l'eventuale presenza di lassità articolari che predispongono ai traumi più frequenti in chi pratica queste attività, ovvero le lussazioni».

Quali sono le principali?

«Le più note sono probabilmente il karate, il judo (entrambi di origine giapponese) e il taekwondo, tutte e tre discipline olimpiche. Ma sono sempre più apprezzati anche l'aikido, il kung fu, il krav maga di origine israeliana, il jujitsu e il recentissimo mma (mixed martial arts). Se il karate è un metodo di combattimento basato su colpi di pugno e di mano diretti e circolari, calci, proiezioni e immobilizzazioni, il judo si fonda sul principio di non opporre resistenza all'avversario e di sfruttare la sua forza per neutralizzarlo. Il taekwondo, originario della Corea, è "l'arte di calciare saltando", mentre l'aikido è soprattutto una pratica filosofica e meditativa basata su tecniche marziali che non prevede competizioni. Il kung fu non è una singola arte marziale ma l'insieme delle arti marziali cinesi, più propriamente definite Wu-shu, e comprende anche il Tai Chi Chuan, un'attività con molte proprietà benefiche, praticabile anche da chi è più in là con gli anni».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



► 2 settembre 2018



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su argomenti di medicina dello sport all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/medicina-sportiva



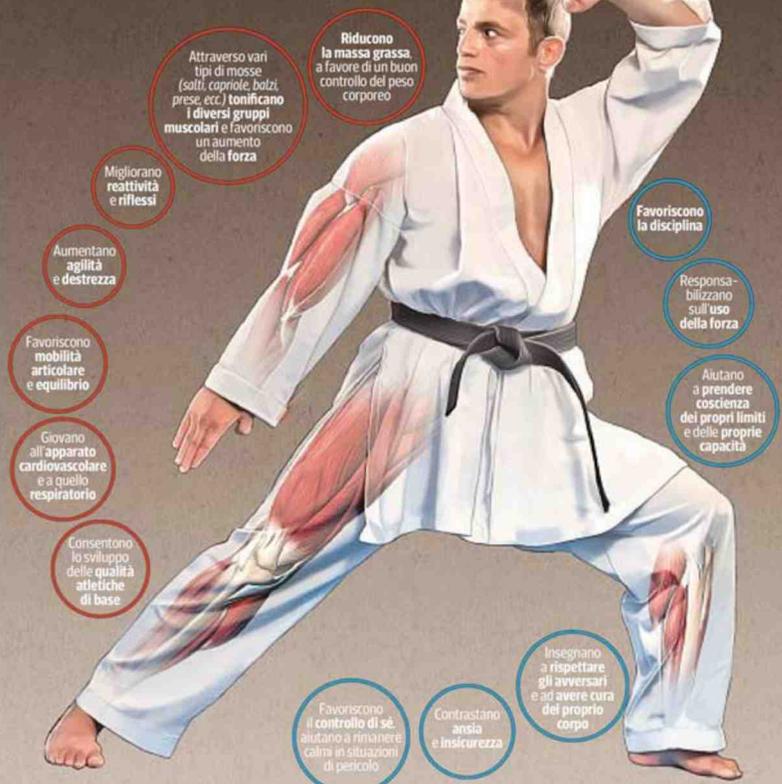
Gianfranco Beltrami

Specialista in Medicina dello sport; vicepresidente Federazione medico sportiva italiana

Le discipline marziali orientali sono sempre più praticate in Italia. Ne esistono di diversi tipi, ma tutte mirano a «educare» tanto il corpo quanto la mente con evidenti benefici fisici e psicologici

BENEFICI FISICI

BENEFICI PSICOLOGICI



LE INDICAZIONI

- Le discipline marziali orientali sono propedeutiche ad altri sport e possono essere praticate a partire già dai 6 anni
- Prima di praticarle è utile effettuare una visita medico-sportiva per stabilire l'idoneità, ma anche per verificare che non ci siano alterazioni nelle articolazioni che predispongono ai traumi più frequenti in queste attività
- Le lussazioni sono le lesioni più comuni

LE CARATTERISTICHE DI ALCUNE DELLE DISCIPLINE MARZIALI ORIENTALI

- Kung Fu**
 • È il nome collettivo delle arti marziali cinesi più propriamente definite Wu shu (è compreso anche il Tai Chi Chuan)
 • Si basa sul concetto di attacco e difesa, con tecniche che derivano dall'osservazione del comportamento degli animali
- Taekwondo**
 • È un'arte marziale coreana e uno sport da combattimento a contatto pieno
 • Si basa soprattutto sull'uso di calci tirati da una posizione mobile
 • L'allenamento include blocchi, pugni e colpi a mani aperte
- Judo**
 • Questa arte marziale giapponese si basa su proiezioni e prese
 • È una disciplina utile soprattutto per la difesa personale
 • Insegna a sfruttare lo slancio dell'avversario a proprio vantaggio per neutralizzarlo
- Karate**
 • È una forma di combattimento a mani nude che prevede colpi con pugni, gambe, gomiti, ginocchia
 • Nella forma sportiva, i colpi debbono arrestarsi a pochi centimetri dal loro obiettivo, senza toccarlo, per evitare gravi conseguenze
 • Esistono diversi stili con differenze tecniche più o meno rilevanti
- Aikido**
 • Il fine di questa disciplina di autodifesa che non prevede gare, è la conoscenza e il miglioramento di se stessi
 • L'allenamento si basa sulla capacità di guidare e sulla disponibilità a essere diretti, per creare una sinergia con il partner

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini