

ATHLON



ARTI MARZIALI, SALUTE E SICUREZZA PER TUTTI

PERIODICO DELLA FIJLKAM - anno 42° n.1|2024

SOMMARIO

1. Le capacità di prestazione fisica in soggetti adulti e maturi, modificazioni con l'età e indicazioni per l'esercizio fisico di *Renato Manno*
2. Judo nella terza età di *Fabio La Malfa, Alessandro Possagno*
3. Autotutela e sicurezza nell'età avanzata – Un modello progettuale di *Enzo Failla*
4. TAISO-YOGA - Che cos'è il Taiso Yoga? di *Roberto Borgis*
5. Progetto cinture d'argento, Karate - Benessere attivo per la terza età di *Cinzia Colaiacomo*
6. Il progetto Katautism vince il bando Erasmus Plus Sport e approda in Europa di *Nicole Maussier*
7. Presentazione testo - Sport e autismo: il modello katatutism. Indicazioni teorico-pratiche per l'attività sportiva inclusivi dei bambini autistici di *Nicole Maussier*

Periodico fondato nel 1982 da Matteo Pellicone

Direttore responsabile
Domenico Falcone

Direzione e segreteria di redazione
Giorgio Carbonaro

Hanno collaborato
Renato Manno, Fabio La Malfa, Alessandro Possagno, Enzo Failla, Roberto Borgis, Cinzia Colaiacomo, Nicole Maussier

Materiale fotografico
Archivio FIJLKAM

Progetto e impaginazione
Ilaria Restaneo

Stampa
Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A
Viale Enrico Ortolani, 149-151 - 00125 Acilia, Z.I. (Roma)

Autorizzazione Tribunale di Roma n.3418 dell'11.08.1953
Iscrizione al R.O.C n. 7498 del 29.08.2001





Le capacità di prestazione fisica in soggetti adulti e maturi, modificazioni con l'età e indicazioni per l'esercizio fisico

di Renato Manno

L'età modifica le funzioni fisiche diminuendo la loro efficienza e, per quanto riguarda la prestazione motoria, la loro potenza. Insieme alle funzioni motorie si indeboliscono molte altre qualità comprese la risposta alle affezioni di tipo trasmissibile (le malattie infettive) e non e la risposta all'esercizio fisico. Questo porta ad una certa fragilità, crescente con gli anni, che possono dare l'idea che la pratica dell'esercizio fisico sia sempre più faticosa, quasi inutile e rischiosa.

In realtà ciò non è, come provano i tanti che lo praticano sono sempre più evidenti gli enormi benefici che una pratica sportiva razionale e ragionevole porta. Al contrario è sempre più evidente che il grande nemico della salute è la **sedentarietà**. Essa si nasconde sull'apparente confort di evitare la fatica fisica aiutata da tanta tecnologia, dai mezzi di trasporto, e dal piacere di ingurgitare cibi ricchi di calorie, molto meno di qualità. La sedentarietà è il quarto principale fattore di rischio di mortalità e causa, ogni anno, oltre 3 milioni di decessi. Si è stimato che l'inattività fisica sia responsabile di circa il 30% delle malattie cardiache, il 27% del diabete e il 21-25% dei tumori di seno e colon. Una dei pericoli silenziosi che si accompagnano alla sedentarietà è la sindrome metabolica, che si manifesta con un crescente disordine dei metabolismi, dall'obesità alla glicemia al colesterolo, all'ipertensione, portando progressivamente al diabete, a danni renali e tanti altri effetti correlati.

Il principale mezzo per combattere la sindrome metabolica è l'attività fisica in forma organizzata come nell'allenamento sportivo o esercizio fisico. Il giusto peso di questo mezzo non è facile da valutare nonostante si possa considerare un potente farmaco non ha gli stessi meccanismi ognuno lo ha dentro se esso, ma l'attivazione è faticosa, almeno all'inizio. Spesso chi ne usufruisce non se ne rende conto, uno dei pochi modi per avere consapevolezza è il confronto con i sedentari. Spesso però ci si rende conto che per ottenerlo è facile, ma bisogna osservare principi organizzativi sempre ma esigenti continuità, informazione e competenza e rischia spesso di essere una piccola speranza non attivata per scarsa convinzione.

L'esercizio fisico può e deve facilmente diventare una abitudine, uno stile di vita, come spesso si definisce.

Questo lo sanno bene gli sportivi nell'impegno agonistico, la loro qualità di lavoro migliora i risultati, ebbene nei soggetti non sportivi una pratica razionale produce gli stessi progressi, non rilevanti sul piano agonistico assoluto, ma gli adattamenti che li provocano sono un presidio di prevenzione dovuto soprattutto alla maggiore efficienza delle funzioni.

Già nel 2005 Pedersen e al. avevano argomentato come l'attività fisica fosse efficace nel combattere l'infiammazione di basso grado che molti ritengono alla base di molte patologie non trasmissibili incluso il cancro.

Molte ricerche evidenziano che anche una quota ridotta di attività fisica produce buoni risultati, sul piano della prevenzione. Se si rispettano i giusti di continuità e gradualità l'esercizio fisico, dopo un certo periodo (alcuni mesi) attiva reazioni biologiche che provocano piacere e spinta alla continuazione della pratica; Sharkey la definisce una dipendenza positiva e addirittura altri hanno ipotizzato casi limite di una vera e propria dipendenza (Landolfi 2013).

Comunque, l'esercizio fisico migliora tutti i 5 parametri della sindrome metabolica:

- riduce la pressione arteriosa,
- aumenta il colesterolo buono HDL e diminuisce quello cattivo LDL
- riduce i trigliceridi (oltre 12 settimane di attività fisica)
- riduce il peso corporeo
- riduce la circonferenza della vita
- combatte l'insulino-resistenza

inoltre

- aumenta il metabolismo basale (che è molto legato alla massa muscolare) ed il dispendio energetico giornaliero,
- migliora la fluidità del sangue ostacolando la tendenza a formare trombi,
- riduce il rischio di infarto e di ictus,
- aumenta la mineralizzazione ossea prevenendo l'osteoporosi
- mantiene attiva la funzione intestinale,
- previene il diabete, il sovrappeso e l'obesità
- combatte l'ansia e la depressione
- migliora la funzionalità delle articolazioni anche alzando la soglia del dolore
- modifica sensibilmente i marker dell'età biologica.

L'esercizio fisico nell'età evolutiva

Nell'età evolutiva, gli effetti positivi sono ancora più importanti, è ancora maggiore essendo l'età in cui si strutturano la coordinazione motoria, il consolidamento osteotendineo, la crescita staturale e ponderale e della massa muscolare e, soprattutto, la formazione della personalità e delle abitudini di vita. In particolare, si ha un forte effetto sulla:

- prevenzione delle patologie metaboliche,
- sviluppo della forza relativa (rapporto fra forza muscolare e peso corporeo), che è alla base della efficienza fisica
- strutturazione di tutte le abilità motorie fondamentali e sportive, che sono alla base delle abitudini motorie nella vita di relazione sociale e ambientale.
- l'efficienza cardiovascolare e la sua regolazione vegetativa, che accompagnerà la vita del soggetto

Un programma di allenamento ed esercizio fisico

L'esercizio fisico produce effetti positivi anche se realizzata in modo blando, ma spesso, realizzata con competenza aumenta la sua efficacia se sviluppata con un crescendo moderato di intensità.

L'ideale sarebbe farsi seguire con la supervisione di un medico sportivo, che in molti studi è stato confermato come nettamente più efficace di altre pratiche autogestite. Deve essere però fondata sulla conoscenza di alcuni aspetti fondamentali, su un certo buonsenso ispirato ad alcune norme basate su evidenze scientifiche. Chi già allena atleti conosce alcune regole "naturali" della risposta fisica vedendo gli atleti imparare e condizionarsi può rendere un sedentario attivo, con prudenza e pazienza.

Per tanto tempo i suggerimenti per l'attività fisica provenivano dalle esperienze cliniche che notavano cosa succedeva in soggetti affetti da patologie, oggi per la prima volta si possono, anche grazie alla fisiologia e alla medicina sportiva si possono prendere a riferimento i modelli degli sportivi, non tanto nelle quantità e intensità, quanto nelle modalità di risposta fisiche. Già nel 1990 un lavoro pubblicato su JAMA (una delle più importanti riviste mediche del mondo) sottolineava la necessità di un impegno rilevante per ottenere risultati significativi in soggetti settantenni-novantenni (Fiatarone e al. 1990).

È importante raggiungere quella soglia di "carico fisico" che corrisponde all'insieme degli esercizi svolti dal soggetto sia nella singola seduta che nell'insieme dei periodi considerati, settimana, mese, più mesi, anni. La sua modulazione inizia da livelli minimi, e qui si richiede una rilevante professionalità, finalizzata a provocare l'ottenimento dei primi risultati dell'esercizio

che in diversi casi hanno veri e propri effetti terapeutici sorprendenti, come si legge nella letteratura scientifica. Ciò è possibile anche chi si dedica, anche tardivamente a queste attività, e l'importante progresso è che un intelligente adattamento anche di attività fisiche e sportive, come gli sport di combattimento, possono giocare un ruolo molto importante perché fortemente motivante e, riuscendo a garantire la cosa più importante, le continuità, quindi la fedeltà o fidelizzazione, che è poi la base dello stile di vita efficace.

Suggerimenti per la metodologia

I principi fondamentali cui attenersi per avere i migliori effetti dalla pratica fisica sono semplici e di senso comune, ma bisogna rispettarli. La esecuzione una tantum di un po' esercizi, non dà risultati utili, anzi può causare qualche rischio e dolori. L'obiettivo è di sviluppare una soglia minima di "carico fisico" e poi proseguire.

Il carico fisico si organizza secondo i seguenti principi:

- continuità del carico
- individualizzazione
- progressività
- gradualità
- multilateralità
- specificità

La **Continuità** dell'allenamento è il punto centrale per gli effetti sulla salute e per gli sportivi per la prestazione. La continuità della pratica permette l'accumulo degli effetti positivi delle diverse sedute e di ridurre le fasi di stress della ripresa di una attività tralasciata. È il principio più elementare ma che viene poco rispettato, si pensa a volte, a rinviare per far bene o meglio, ma purtroppo l'interruzione prolungata disperde gli adattamenti utili. Sono quest'ultimi quelli che "curano" che sono poi quelle piccole modificazioni biologiche che stimolate e accumulate, sono alla base di quelle compensazioni e supercompensazioni, risposte che costituiscono la vera parte terapeutica irrobustendo e potenziando gli organi e le funzioni danneggiate dalla sedentarietà. Fra questi, la vascolarizzazione cardiaca e muscolare, la proliferazione dei mitocondri, che sono alla base di fornitura di energia per tutte le cellule animali, l'aumento della massa muscolare, l'attivazione di enzimi, ormoni e sostanze che potenziano il metabolismo dell'organismo in generale. Queste modificazioni compongono oltre che la base delle prestazioni, anche la costruzione di una salute più solida capace di prevenire o di resistere meglio a diversi acciacchi.

L'adattamento provocato dai carichi aumenta le capacità di lavoro e ciò deve spingere ad una progressione delle attività svolte. Per mantenere l'efficacia dell'esercizio (stimolo) il carico complessivo deve crescere lentamente, cioè, agire con Progressività. La **progressività** del carico deve essere preceduta da un consolidamento degli adattamenti. Quindi nessuna fretta! Si progredisce nel carico se il soggetto svolge facilmente il carico proposto!

La **gradualità** è fondata sul fatto che in funzione di ogni piccolo progresso di efficienza fisica si può passare ad un livello superiore, ma solo dopo che ciò avviene, affrettare questo processo può produrre intoppi, quale un senso di troppa fatica, recupero più lento e non completo, poco utile all'attività. A maggior ragione ciò è rilevante se non si tratta di sportivi, ma di soggetti che iniziano una nuova attività e ne attendono gli effetti positivi

La **multilateralità** dell'allenamento deve puntare alla completezza e pluralità delle qualità fisiche da sviluppare (forza, resistenza, flessibilità, coordinazione) per evitare squilibri funzionali o di settori muscolari, che possono provocare difficoltà, fino a piccoli e grandi traumi, in particolare quelli da sovraccarico funzionale. Dopo la crescita di una qualità o funzione bisogna riequilibrare le altre. Tale pluralità di stimoli può produrre "effetti crociati" degli adattamenti, questo termine descrive il fatto che allenando una funzione si possono migliorare (anche se di poco) le altre, che possono così essere praticate in dose minore, anche al fine di una programmazione efficace.

Il carico può crescere solo se il soggetto è in grado di sopportare il livello successivo su tutte le funzioni e strutture coinvolte (ad es. muscoli sono più veloci ad adattarsi dei tendini che si adattano molto lentamente, fenomeno che cresce con l'età).

La **specificità** sottolinea che ogni esercizio attiva in modo selettivo le funzioni e le strutture che di conseguenza si adattano; quindi, è specifico per le strutture "caricate", ad esempio l'allenamento della corsa non adatta sufficientemente le braccia alla resistenza, adatta molto di più le gambe, ma nella resistenza e non nella forza, da cui la necessità della multilateralità.

Ogni esercizio e carico di allenamento attiva questo processo, ma vi sono anche effetti generali, ad esempio tutti gli esercizi consumano energia e intaccano più o meno i grassi. Lo fanno anche gli esercizi anaerobici, infatti dopo la fine dell'esercizio anziché durante, mediante il processo definito EPOC consumano energia di fonte aerobica per alcune ore, per ristabilire le riserve consumate.

La conoscenza di questi processi, attivazioni e adattamenti è alla base della proposta di un programma di allenamento o di esercizio.

La specificità stimolando in modo relativamente parziale porta all'impegno di una pluralità di esercizi, finalizzati ad obiettivi diversi che devono essere distribuiti nel programma di allenamento e devono tenere conto delle caratteristiche di efficienza del soggetto con le specifiche carenze e con gli eventuali punti deboli.

Ogni persona reagisce in un modo diverso ad uno stesso carico (carico interno-esterno), questo fenomeno si accentua con l'età e lo stile di vita per cui è necessaria la **individualizzazione**.

La "caricabilità" del soggetto può essere verificata attraverso una supervisione iniziale e l'osservazione attenta delle risposte all'allenamento nelle prime fasi, fino alla somministrazione, quando il soggetto è ben condizionato, di test di valutazione di vario genere, preferibilmente, da campo, e che abbiano avuto una validazione scientifica. Non da tutti, anche a parità di condizioni di partenza, ci si può aspettare la stessa risposta, infatti in molti casi vi sono i "responder", fino a pochi, "non responder". I test di valutazione, che qui non trattiamo, devono essere estremamente semplici, se fatti con lo spirito giusto possono essere, oltre che uno strumento di verifica, anche di coinvolgimento del soggetto.

Per una migliore efficacia ed organizzazione dei programmi le attività fisiche principali vanno dedicate allo sviluppo delle seguenti funzioni o qualità fisiche (motorie):

- **la resistenza,**
- **la forza,**
- **la flessibilità (stretching),**
- **l'equilibrio e la coordinazione,**
- **la velocità locomotoria e di azione**

La **Resistenza** è la capacità di produrre un lavoro fisico prolungato nel tempo, convenzionalmente nello sport sono tali le distanze coperte da 2 minuti in su, dagli 800 metri in su nell'atletica leggera o i 200 metri di nuoto etc. È fondata su un lavoro muscolare prolungato nel tempo, che impegna a fondo il sistema cardiorespiratorio e il **metabolismo aerobico**; quest'ultimo coinvolge il trasporto dell'ossigeno nel sangue e la sua utilizzazione a livello muscolare come nella corsa, nuoto, ciclismo, sci di fondo et. Il metabolismo aerobico è l'energia è prodotta con il coinvolgimento dell'ossigeno che "brucia" le riserve di zuccheri e grassi per produrre energia catturata

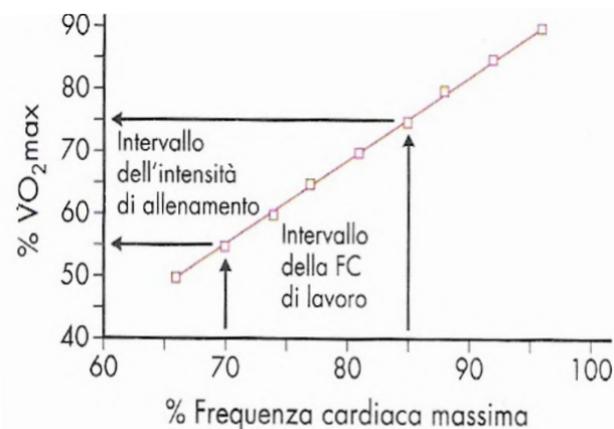
dall'ATP che la fornirà per il lavoro fisico, anche se con una certa lentezza che però si può prolungare fino ad alcune ore.

È il meccanismo più vantaggioso ed economico del corpo umano atto a produrre lavoro muscolare e facilità, bruciando i grassi, il dimagrimento. La Resistenza impegna il sistema cardiorespiratorio e produce in esso adattamenti positivi che hanno una grande efficacia nella prevenzione di quasi tutti i problemi cardiovascolari e metabolici, ristabilendo un equilibrio fra la quantità di energia introdotta e quella impegnata e limitando il suo accumulo sotto forma di grassi.

Ogni soggetto è diverso da un altro e la sua efficienza aerobica si può misurare attraverso diverse prove. Negli atleti e in prove cliniche complesse si può rilevare il consumo di ossigeno, in particolare negli sportivi è importante il massimo consumo di ossigeno (max VO_2) quale indicatore della potenza aerobica.

Il consumo di ossigeno si misura in litri/min. Alcuni atleti, ad esempio i canottieri, possono avere oltre 6 litri/min, ma non sono più resistenti dei maratoneti, che però hanno un max VO_2 più basso se espresso in litri perché sono più leggeri.

Perché sono più resistenti anche se hanno un consumo di ossigeno più basso? Perché hanno una minore taglia e una minore massa muscolare. Per poter valutare meglio le capacità di resistenza di un soggetto, anche in un non atleta, un indice più preciso è espresso in ml/kg/min ; così si esprime più precisamente la capacità di resistenza del soggetto che rapporta il suo consumo di ossigeno alla sua taglia corporea.



Un soggetto pesante consuma molto ossigeno ma non è detto che ciò sia sufficiente a fargli svolgere un lavoro prolungato, lo stesso valore in un soggetto leggero invece può permettere una notevole resistenza, ciò si ottiene proprio dividendo per il peso corporeo il consumo di ossigeno. Tale rapporto evidenzia, ad esempio, che un soggetto sedentario attivo può avere 40-50 ml/kg/min , un calciatore 55-65 ed una maratoneta o ciclista oltre 70.

Essendo però il consumo di ossigeno in un soggetto, proporzionale alla frequenza cardiaca (FC), parametro facilmente accessibile, nelle attività di resistenza la FC è un valore di grande utilità e utilizzo per guidare l'attività anche in tempo reale. In particolare, con i cardiofrequenzimetri che sono piccoli strumenti portatili, come orologi, poco costosi e facilmente accessibili.

Per organizzare una seduta bisogna tenere conto di condizioni organizzative di base e di definire le fasi più importanti perché l'attività sia efficace e senza rischi. Fra le più importanti si possono ricordare:

- il riscaldamento
- l'intensità
- la durata (quantità)
- la frequenza settimanale
- la scelta e la esecuzione degli esercizi
- i metodi e le tecniche essenziali da utilizzare

Il **riscaldamento** è un'attività di routine composta da un progressivo impegno muscolare e di estensibilità articolare (stretching), l'obiettivo è di preparare il soggetto agli esercizi.

Punta a un aumento della temperatura corporea, mediante una progressiva attivazione cardiorespiratoria e metabolica ad una mobilitazione progressiva di tutte le articolazioni e dei distretti corporei. È necessaria e importante per i soggetti non allenati che rispondono più lentamente all'attivazione, sia di età adulta che avanzata. Durata 7-15 minuti.

Nei soggetti poco allenati all'inizio il riscaldamento potrà impegnare buona parte della intera seduta; progressivamente potrà comprendere anche esercizi specifici dell'attività che seguirà (per esempio, camminare lentamente ed in progressione per chi poi camminerà a passo veloce, oppure esercizi con la racchetta prima di un allenamento, anche blando, con il tennis).

La durata di un'intera seduta può comportare, inizialmente, dal riscaldamento poi da 20 a 30 minuti di lavoro e poi chiudere con un graduale "spegnimento" (cool-down) delle attività e delle attivazioni.

L'intensità dell'allenamento per il miglioramento dell'endurance (efficienza cardiorespiratoria) varia dal 50 all'85% del max VO_2 da 20 a 60 min per seduta per 2-5 giorni a settimana per un totale circa 200-400 calorie ciascuna (Sharkey 2002). Per conoscere l'intensità si può impiegare una tabella che descrive l'equipollenza fra la percentuale di max VO_2 e FC max e aggiunta l'intensità minima (50-60 del max VO_2) l'importante è l'incremento del lavoro totale (Heyward 2007). Con il progredire dell'intensità possono (di poco) aumentare i rischi, ma anche i benefici.

All'inizio è meglio svolgere piccoli impegni frequenti, 20-30 min tutti i giorni, quando poi l'attività diventa più intensa e concentrata si può passare a 3 volte a settimana che appaiono comunque il target più realistico perché è il meglio sopportato (Sharkey 2002).

Diverse attività di endurance possono permettere durate e impegni energetici comparabili e possono essere scelti in funzione delle preferenze del soggetto. L'attività di allenamento varia a seconda degli obiettivi e della fase della preparazione, i mezzi ed i metodi (ad es. la corsa o la camminata o l'uscita in bicicletta o il nuoto o il "Nordic Walking" etc) possono essere gli stessi, si modifica l'intensità, la frequenza, la quantità. Devono essere scelti in funzione del livello di efficienza del soggetto, ma anche in funzione della sua preferenza e dei suoi obiettivi e interessi compresa, se esiste, la sua pratica sportiva pregressa.

Possono essere implementati nel normale stile di vita e non obbligatoriamente svolte quali attività strutturate e supervisionate.

Ad esempio, il camminare non richiede particolare abilità, l'intensità è moderata e si può svolgere in compagnia, si può (e si deve) però aumentare la velocità del passo o camminare in percorsi con brevi salite, meglio se si usa un cardiofrequenzimetro per rilevare le variazioni della frequenza cardiaca. Dopo tratti a FC troppo elevate è probabile l'aumento del lattato nei muscoli con produzione di fatica ed interruzione dell'attività che diverrebbe non sufficiente.

Il metodo più efficace è la scelta di un circuito di cui si conosce la lunghezza e valutare la durata del percorso, ed ogni 3-5 sedute aumentare la lunghezza del percorso per seduta ed in seguito cercare di ridurre il tempo di percorrenza. In soggetti in sovrappeso rilevante può essere indicata la cyclette o il nuoto, lo stesso per soggetti con problemi di equilibrio (Parkinson) e con problemi muscolo-scheletrici, il nuoto può essere una buona alternativa, soprattutto se è stato uno sport già conosciuto dal soggetto. La pratica di giochi quali il tennis possono essere indicati solo se i soggetti posseggono le relative abilità.

L'intensità dell'esercizio deve crescere in modo graduale; nell'attività di soggetti maturi e a rischio all'inizio deve essere applicata da bassa e moderata che riduce anche il rischio di piccoli infortuni per poi aumentare, sempre relativamente alle risposte del soggetto.

La pratica di sport di combattimento adattata ha fatto notevoli progressi, le tradizioni dei nostri sport portano diversi strumenti di notevole utilità e sono anche abbastanza unici. Se grande prudenza va usata nelle proiezioni e nelle percussioni che vanno oltremodo tutelate, di notevole utilità l'apprendimento di elementi della caduta e la gestione dell'impatto, in particolare tutte le fasi preparatorie, le parti sollecitanti l'equilibrio, con l'attenzione verso le spinte e gli aggiustamenti relativi, le azioni simulate con particolare attenzione alla mobilità articolare nella realizzazione delle posture tipiche, che si possono ritrovare nei vari kata, a crescente livello di difficoltà. Si possono simulare randori con impegni che durano frazioni di minuto fino ad un minuto e un minuto di recupero, all'inizio è bene controllare la frequenza cardiaca.

La crescita delle intensità va modulata in funzione della tolleranza e soprattutto della preferenza individuale.

Alcune abilità locomotorie adatte devono essere scelte o praticate parallelamente (corsa, bicicletta, giochi, giochi di opposizione e di combattimento, quest'ultimi, meglio se inizialmente, sono realizzati in modo adattato con attività prevedibili nell'impegno e nei movimenti), ad esempio una partita di calcio o basket o un randori, con avversari "comprensivi" con riduzione degli spazi e degli spostamenti. È evidente che qualunque gioco o confronto, comporta un impegno cardiovascolare e articolare molto meno prevedibile di una passeggiata intensa o corsa o anche di una prova intervallata perciò deve essere un'attività da inserire con prudenza e dopo una fase preparatoria. Su queste attività ed esercizi sono possibili le crescite di quantità ed intensità.

L'aumento d'intensità e di quantità su esercizi non perfettamente padroneggiati può esporre a rischi da sovraccarico di rischio ortopedico in particolare nelle fasi di elevata intensità e di fatica, per cui vanno scelti esercizi conosciuti o appresi pazientemente e adattati alle potenzialità del soggetto. La frequenza più elevata di sedute però più brevi può consentire di diluire i carichi e recuperare meglio.

Se l'attività nelle sedute aumenta di intensità va ridotta a 3 volte a settimana per favorire il recupero e prevenire i rischi di vario tipo.

Appunti per l'allenamento della resistenza

Come visto l'intensità nelle attività prolungate e di resistenza si può monitorare con la frequenza cardiaca la cui intensità si può valutare in percentuale della frequenza cardiaca massima che diminuisce con l'età secondo la formula $220 \text{ battiti/min} - \text{età}$. In generale un'attività senza rischio è fino all'80% della frequenza cardiaca massima.

Ad esempio, per un cinquantenne 220 (valore fisso) - 50 (l'età) può raggiungere ragionevolmente circa 136-140 di FC, va poi valutato che non per tutti è così, va quindi stimata la risposta soggettiva e complessiva compreso il livello di disagio individuale.

L'obiettivo minimo iniziale è di raggiungere 30 minuti di attività bassa o moderata.

All'inizio va incrementata la durata piuttosto che l'intensità, aumentando l'intensità va ridotta la durata. Se l'attività non è sportiva e finalizzata all'agonismo, come nei master, più che la durata o l'intensità della singola attività, nella fase iniziale ha significato l'attività totale. Fra le attività aerobiche possibile da scegliere a seconda della proprie esperienze o preferenze consigliate vi sono:

il cammino, la corsa prolungata ad intensità moderata, Cyclette e il ciclismo, il nuoto, la marcia, il cammino in montagna, ginnastica aerobica (blanda), e poi la danza, lo spinning, il vogatore, lo stepper, il salto con la corda (tutti con controllo della FC).

Nelle fasi iniziali va evitato che l'aumento dell'intensità nella resistenza faccia andare oltre il livello aerobico, entrando nell'anaerobico, che porta ad un aumento ulteriore della FC e all'accumulo di lattato, tutto ciò va a produrre anche la fatica locale acuta che porta all'interruzione dell'attività riducendone anche gli effetti. Nelle attività sportive o ben monitorate si può stabilire individualmente la soglia anaerobica, che è l'intensità di lavoro individuale in cui i processi aerobici non sono più sufficienti e si accumula acido lattico. Per misurarla l'atleta svolge un percorso a velocità costante, quest'ultima però dopo ogni tratto preordinato aumenta e viene monitorata la concentrazione di acido lattico che raggiunta una certa velocità aumenta, questo punto che corrisponde ad una certa velocità ed una certa FC, è la **soglia anaerobica** che è corrispondente ad una concentrazione di acido lattico di 4 mmol ad una corrispondente attività di impegno misurata. Nell'attività terapeutica però i lavori anaerobici sono adattati e sviluppati nelle attività di forza come vedremo in seguito.

Nella prima fase è importante tenere conto della durata dell'impegno, mantenendo l'intensità, rilevata dalla frequenza cardiaca, un iniziale incremento dell'intensità si produrrà comunque a causa del

miglioramento coordinativo del tipo di esercizio applicato, compreso il cammino o la corsa.

In seguito, meglio mantenere l'intensità costante, aumentare la quantità (durata, distanza etc.), se sostenibile, per 2-3 settimane, dopo 4-6 settimane a intensità costante, poi verifica e aggiustamento dell'intensità del carico

L'incremento dell'intensità relativa può far variare la specificità, ad esempio un lavoro aerobico può diventare anaerobico, può cambiare la specificità dell'esercizio.

Una nuova tecnica per la resistenza HIT: High Intensity Interval training

Un gruppo di ricerca della Università McMaster di Hamilton (Gibala e al 2012), ha scoperto, mentre si stavano applicando dei test ad alta intensità (Wingate test,) che una organizzazione di esercizi in modo intervallato ha gli effetti adattativi sulla resistenza pur essendo più breve, quindi di risparmiare tempo, e di essere meno gravoso e, apparentemente, più gradevole di altri.

Il metodo si compone di una seduta caratterizzata da impegni brevi (1 minuto) e intermittenti, con ripetizioni relativamente vigorose separate da una sosta o attività a bassa intensità.

In genere si organizza con una cyclette o cicloergometro dove si realizzano 1 minuto di lavoro ed un minuto di recupero per dieci volte. Quindi 20 minuti di lavoro totale di cui 10 di recupero, meglio se attivo, cioè con attività blanda. La FC durante il lavoro non deve superare il 90% della FC massima del soggetto, quindi raggiungere questa frequenza solo nelle ripetizioni finali. La percezione dello sforzo misurata con indici specifici non supera il 75-80 % della scala di Borg.

Vedi figura.

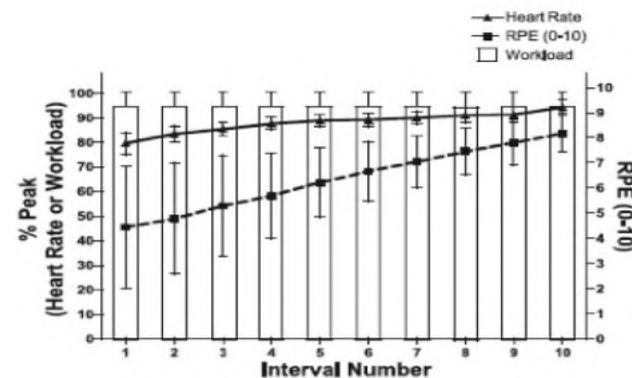


Fig 2 - Evoluzione della frequenza cardiaca e del RPE (percezione dello sforzo) del lavoro intervallato, come descritto nel testo. (da Lloyd 2011)

Il metodo ha dato buoni risultati in quanto ha ottenuto, sugli aspetti aerobici, gli stessi risultati di circa 50 minuti di lavoro lento e prolungato come nella corsa o in bicicletta, in particolare ha provocato la stessa proliferazione mitocondriale del metodo lungo e lento. I mitocondri sono dei corpuscoli cellulari decisivi nell'utilizzazione dell'ossigeno e quindi nella potenza aerobica. La maggior intensità di lavoro risulta più efficace sul trofismo per le masse muscolari richiedendo tensioni più elevate, proseguendo gli studi sono stati notati buoni risultati nella attività metabolismo degli zuccheri e non ha evidenziato nessun rischio cardiologico

Può essere realizzato in molte forme che rispettano il principio precedente modulando i diversi fattori che la caratterizzano:

- numero delle ripetizioni
- durata delle ripetizioni
- durata del recupero
- modalità del recupero

L'HIT nasce come una integrazione importante alle tradizionali modalità di allenamento della Resistenza, correre (o camminare) a lungo, in modo continuo bassa intensità ed elevata quantità. La HIT fa un po' l'opposto bassa quantità, elevata intensità relativa, ma molto recupero. Si sottolinea il concetto di relatività della intensità, cioè applicato al singolo soggetto e sempre in modo graduale.

Schema di sintesi:
10 x 60 sec. - 60 sec di recupero
max 90% di HR
10' di impegno
20' durata totale della seduta

Appunti per l'allenamento della forza

La **forza muscolare** è la capacità motoria dell'uomo che permette di vincere una resistenza o di opporvisi con un impegno tensivo della muscolatura. Serve a camminare più veloce, a sollevare un carico, a piegarsi più volte sulle gambe e soprattutto è influenzata dalla massa muscolare.

Allenare la forza significa quasi sempre aumentare la massa muscolare che, a differenza degli atleti, i soggetti sedentari tendono a perdere più rapidamente anche in funzione dell'età (sarcopenia), la riduzione della massa muscolare riduce la resistenza, la velocità e alla lunga l'autonomia locomotoria. Negli ultimi anni questa qualità è stata molto rivalutata, in particolare la sua funzione nella salute e negli anziani ed in tutte le attività riabilitative.

Il suo impoverimento è legato all'aumento delle patologie in modo molto simile alla caduta della resistenza, compresa l'obesità anche perché il tessuto

muscolare consuma più energia di tutti, sia durante che dopo il lavoro per la ricostituzione delle riserve consumate. Per queste e altre ragioni è stata molto rivalutata la sua funzione sia nel dimagrimento che nella attività metaboliche di trofismo cellulare muscolare che coinvolgono l'insulina, la cui attività sembra essere molto potenziata da un lavoro di forza che favorirebbe la penetrazione di zuccheri e proteine nelle cellule riducendo la glicemia.

Per le attività di forza

L'allenamento della forza avviene impiegando esercizi in cui i muscoli devono tendersi per superare un carico rilevante, in genere almeno oltre il 35-40% della loro forza massima, in molti questo può essere lo stesso peso del corpo.

Ad esempio, i piegamenti sulle gambe per un sedentario possono essere esercizi intensi soprattutto se ripetuti più volte, per cui questi esercizi possono costituire gli esercizi di base per lungo tempo. In generale oltre, per semplicità, si impiegano piccoli e medi sovraccarichi, come i pesi, i manubri, i bilancieri. Ma anche elastici, ercoline, macchine da palestra, saltelli, gradini di diversa altezza. Molto semplici sono gli esercizi isometrici, cioè impegni muscolari contro resistenze fisse, come tirare una corda fissata ad un gancio, spingere i pugni l'uno contro l'altro, provare a estendere un asciugamano robusta etc. Va fatta attenzione di non trattenere a lungo il fiato o lunghe apnee che aumentano la pressione interna.

Quando si usa un sovraccarico l'intensità dell'esercizio si esprime in % (percento) del proprio massimo sollevabile (1 RM) e in funzione di ciò si stabilisce il numero delle ripetizioni.

Però, in generale per stimolare la forza bisogna che si superino delle resistenze, compresa la forza di gravità, per 6-15 ripetizioni (serie) conservando ancora la capacità di eseguirne ulteriori (1-3), le serie sono gruppi di ripetizioni che vanno ripetute ancora 2 o tre volte per almeno 3-4 esercizi scelti in modo da impegnare i principali gruppi muscolari. I grandi gruppi muscolari oltre agli effetti meccanici (diventano più forti), hanno anche il potere di creare una forte attivazione del metabolismo, in particolare gli ormoni, quali il GH (ormone della crescita) ed il testosterone, facilitando tutti i processi rigenerativi ed adattativi anche in soggetti di età avanzata. Ciò permette di mantenere buona parte del potenziale motorio del soggetto anche in tarda età o di ricostituirlo in soggetti indeboliti da sedentarietà, volontaria o meno, come nelle malattie, o fragili, il carico meccanico di tali esercizi è un importante stimolo per la densità ossea e quindi preventivo per l'osteoporosi.

Negli anziani l'intensità di allenamento dovrà essere bassa e deve permettere una facile esecuzione dell'esercizio, fluido e senza difficoltà, usando le posture corrette. Ogni esercizio va diligentemente appreso e bene eseguito, solo così gli esercizi saranno sicuri ed efficaci, la fretta potrebbe facilitare infortuni e dolori che certo non fanno bene alla costruzione di uno stile di vita piacevole.

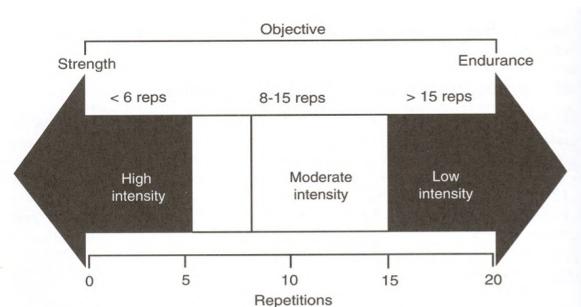
I carichi devono crescere molto gradualmente e devono consentire il completamento di una serie di 8 -15 ripetizioni. Tale impegno corrisponde ad una intensità che va dal 60 al 80% di 1 RM.

Intensità superiori sono da evitare salvo in soggetti particolarmente esperti e allenati.

Un aumento delle ripetizioni aumenta la resistenza muscolare. Una sola serie può essere ritenuto un carico appena sufficiente per mantenere. I soggetti allenati o che lo desiderano possono eseguire fino a 3 serie di ripetizioni.

Si possono prevedere fino a 2 o 3 sedute settimanali; all'inizio o in casi particolari sono da preferire macchine che consentono una protezione della escursione e un incremento modesto dei carichi, proteggono dai rischi alla schiena.

Nella fase più evoluta, l'impiego di pesi liberi (bilancieri e manubri) potrà migliorare l'equilibrio e l'agilità. Però, come raccomandato, ogni nuovo esercizio va appreso con grande cura, particolarmente negli esercizi con sovraccarichi sono quest'ultimi in caso di errori possono creare sollecitazioni troppo intense.



in sintesi:

- scelta 2-3 esercizi principali per 10-12 ripetizioni 1-3 serie con 2'-3' min. di intervallo
- esecuzione esperta e controllata
- esercizi di flessibilità fra le serie e in chiusura
- all'inizio non più di due volte a settimana
- prevenire e anticipare probabilità di DOMS (dolori muscolari)
- l'ultima serie deve essere impegnativa, ma non strenua, deve permettere ancora 1 o 2 ripetizioni
- evitare esercizi eccentrici (inizialmente)
- attenzione ai nuovi distretti impegnati, o esercizi troppo diversi, possono provocare dolenzie transitorie (DOMS).

La *velocità* di esecuzione non va trascurata perché ha una funzione preventiva degli infortuni, ma rappresentano una fase più avanzata; molti infortuni possono essere evitati come ad esempio le cadute, in cui per proteggersi va richiesta una buona velocità e prontezza degli impegni muscolari, ma essendo un po' intensa va iniziata dopo un incremento della forza significativo, di almeno alcuni mesi.

La *flessibilità* o mobilità articolare è la qualità dei muscoli di estendere i muscoli per consentire la necessaria escursione articolare, in molti casi un'insufficiente mobilità articolare può rendere i movimenti più rigidi e limitare la stessa capacità di movimento facilitando stiramenti, strappi, ma anche cadute e traumi più importanti. Una buona mobilità articolare dipende dai muscoli che si lasciano estendere, recuperando poi la loro lunghezza funzionale sia velocemente che lentamente. Una buona dose di stretching, cioè una metodica di estensione prevalentemente statica, che pone un gruppo muscolare in leggera estensione, deve permettere un adeguamento delle lunghezze dolce per circa trenta secondi; è da svolgere sia prima che dopo una seduta e renderà i movimenti più armonici. Lo stretching andrà implementato da esercizi di mobilitazione graduale ma dinamica senza troppo "stirare" i muscoli ma saggiando l'estensibilità dei muscoli delle articolazioni principali. La mobilità articolare va collegata alle esercitazioni di forza e può collaborare ad abbassare il dolore che si può produrre in alcuni movimenti.

L'equilibrio e la coordinazione sono pratiche spesso ignorate forse perché si ritengono di interesse prevalentemente sportivo o perché non si ritengono qualità allenabili; invece, studi recenti e classici, ma meno conosciuti, hanno da sempre sostenuto la necessità di una importante e progressiva stimolazione dell'equilibrio e di forme elementari di coordinazione. In particolare, si suggerisce di dedicare una piccola parte del tempo di seduta (3-5%) ad apprendere esercizi nuovi, semplici e complessi, anche perché una forte attivazione cognitiva collegata al movimento è considerata sempre più efficace per mantenere l'efficienza psicomotoria, in soggetti debilitati e anziani.

Bibliografia

- Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, Evans WJ. High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. JAMA. Jun 13;263(22):3029-34, 1990,
- Gibala MJ, Little JP, Mac Donald MJ, Hawley JA, Physiological adaptation in low volume, High Intensity interval training in health and diseases. J Physiol 590:5, 1077-84, 2012
- Gibala MJ, Gillen JB, Percival ME. Physiological and health related adaptation to low volume interval training: influence of nutrition and se., Sports Med; 44:11, 1557-72, 2014
- Heyward VH. Advanced Fitness assessment and exercise prescription, 5° ed. Human Kinetics Champaign Illinois, 2006
- Kadi F1, Ponsot E, Piehl-Aulin K, Mackey A, Kjaer M, Oskarsson E, Holm L. The effects of regular strength training on telomere length in human skeletal muscle. Med Sci Sports Exerc. Jan;40(1):82-7. Biomed Res Int. 20, 2008
- Little JP1, Gillen JB, Percival ME, Safdar A, Tarnopolsky MA, Punthakee Z, Jung ME, Gibala MJ. Low-volume high-intensity interval training reduces hyperglycemia and increases muscle mitochondrial capacity in patients with type 2 diabetes. J Appl Physiol (1985). Dec;111(6):1554-60. 2008
- Landolfi E. Exercise addiction. Sports Med. 43:2; 111-119, 2013
- Pedersen AM, Pedersen BK. The antiinflammatory effects of exercise. J Appl. Physiol 98, 1154-1162, 2005
- Sharkey B. J – Fitness e Salute. Zanichelli, Bologna. 2004
- Streckmann F, . Zopf EM, Lehmann HC, May K, Rizza J P, Gollhofer A, Bloch W, Baumann FT. Exercise Intervention Studies in Patients with Peripheral Neuropathy: A Systematic Review, Sports Med, 44:9, pp 1289-1304, 2014,
- Tjonna AE, Lee SJ, Rogmo O, e al Circulation aerobic interval training vs continuous moderate exercise as treatment for the metabolic syndrome. A pilot study. Circulation 22. 118 (4)346-54, 2008



Judo nella terza età

di La Malfa F., Possagno A.

Maestri di Judo 5° Dan
Scuola JUDO Tomita

Prefazione

Il **Judo nella terza età**, a nostro parere, ha due obiettivi principali: **imparare a cadere** e **socializzare**.

Sappiamo tutti che gli infortuni da caduta possono essere drammatici, addirittura letali, su una popolazione **over 65** ed è per questo che uno dei due obiettivi principali è quello di insegnare a questi allievi a **cadere senza farsi male** o riducendo al minimo le conseguenze.

Un altro obiettivo di questo corso è la **socialità**.

Con l'avvento del COVID 19 molte persone anziane si sono chiuse in casa e nonostante sia finita la fase di chiusura totale molti sono rimasti condizionati da quell'evento limitando al massimo i contatti. In quest'ottica, portare una persona anziana a fare Judo può essere un **elemento di aggregazione straordinario**. Alcune esperienze ci mostrano proprio questo, le persone che frequentano il corso si muovono meglio, sanno come reagire in caso di cadute, hanno le articolazioni più allenate e aumentano la socializzazione frequentando i loro nuovi compagni di sport anche al di fuori della palestra.

La prima raccomandazione a chi si cimenterà nel guidare un corso dedicato alle persone anziane è la **salvaguardia dell'incolumità fisica**.

La priorità deve essere da subito l'azzerramento o quasi, della percentuale di infortunio durante la pratica poiché l'infortunio di uno potrebbe scoraggiare o impaurire tutto il gruppo, questo, ovviamente, non vuol dire non far fare Judo, ma attuare delle strategie dedicate.

Ma le cadute (ukemi) del Judo sono effettivamente migliori di altre tecniche di caduta?

Per fortuna, il fatto che il Judo sia una disciplina che esiste da parecchio tempo ha fatto sì che le sue cadute abbiano incuriosito diversi ricercatori, e quindi ne facessero oggetto di studio.

Prendiamo, per esempio, la ricerca eseguita dal Maestro **Aldo Piatti**, insegnante di Judo ed ex docente di Fisica, che negli anni '80 ha sperimentato su di sé, utilizzando un oscilloscopio, gli effetti delle cadute con e senza l'uso della "battuta", scoprendo che aiutandoci col battito di un braccio sul tatami (come è prassi nell'esecuzione) si riusciva ad attutire la caduta.

O ancora, la ricerca* condotta dal Maestro di Judo e docente di biomeccanica all'università di Tor Vergata **Attilio Sacripanti** ha constatato che le misurazioni sperimentali dei tempi di volo e l'area di contatto

corporeo per ciascuna caduta, ha indotto la misura dello stress sia parte subita, sia parte dispersa, come input per la valutazione dei rischi, i dati mostrano chiaramente che per le cadute prodotte da proiezioni di Judo tra atleti il rischio è quasi nullo (*Athlon n.2 -2017).

Di seguito analizzeremo la parte tecnica e la didattica per questa popolazione alla quale ci riferiamo.

Le cadute nella terza età

Alcuni spunti di riflessione

Gli stereotipi sul "cadere" sono tanti, e generano blocchi psicologici inconsci e perciò corporei che vanno progressivamente superati... come?

Attraverso comportamenti virtuosi, fornendo informazioni e applicando metodi e tecniche per la salvaguardia della persona:

- imparare a cadere imparando (prima) come non si deve cadere facendo vedere sempre il movimento corretto per eliminare movimenti istintivi come mettere le braccia indietro.
- imparare a cadere per sapere se e come rialzarsi.
- considerare le cadute come vere e proprie tecniche e allenarle come tali; o agevolandole in base alle circostanze, alla condizione fisica, all'età.
- imparare a cadere in modo efficace più che spettacolare.

Dando sicurezza!

Il programma delle cadute

Il programma indica, oltre ad una panoramica su metodi e tecniche di caduta, quattro punti cardine che caratterizzano le cadute e a cui si deve sempre far riferimento:

1. proteggiamo la testa: si impara a proteggere la parte più importante del corpo; la testa, insieme al collo e le spalle, impostandone la posizione corretta (proni testa sollevata, supini mento al petto).

2. l'importanza della battuta: si impara a controllare e proteggere le braccia posizionandole nel modo migliore, e si contrasta e "rompe" l'energia della caduta.

3. abbassando il baricentro: si impara a ridurre, contrastare e "rompere" l'energia della caduta avvicinando il baricentro del corpo al suolo diminuendo l'altezza della caduta.

4. gamba di rotazione: si impara a ridurre, contrastare e "rompere" l'energia della caduta disperdendone parte attraverso un'ampia rotazione della gamba.

Di seguito un'ipotesi di **programma tecnico generale per l'approccio, in sicurezza, alle cadute a corpo libero** con i riferimenti ai 4 punti cardine per ogni caduta e le indicazioni di metodi e tecniche (esercizi) da adottare progressivamente nell'avanzamento tecnico/didattico.

CADUTE			
Indietro	Laterale	Rotolata in avanti	Frontale
Approccio alle cadute a corpo libero, come prevenire gli infortuni ovvero saper come non cadere. Esercizi propedeutici singoli e in coppia.			
Schiena a terra Seduti, proteggiamo la testa.		Rotolamento sul dorso, proteggiamo la testa, rotolamento incrociato.	Ginocchia a terra, proteggiamo il viso (testa).
Struttura delle cadute, imparare a cadere, saper come non cadere, applicare le competenze acquisite. Esercizi propedeutici e avanzati singoli e in coppia.			
Accovacciati, l'importanza della battuta.		Accovacciati, l'importanza della battuta, la funzione della gamba di rotazione.	Ginocchia a terra, l'importanza della battuta.
In piedi abbassando il baricentro.			
Applicare le competenze acquisite, esercizi avanzati singoli e in coppia applicati a situazioni reali. In piedi dalla posizione naturale.			
Ripasso generale di tutti gli esercizi della progressione tecnica			

Attenzione, la propedeutica delle cadute è spesso sovrapponibile ma deve comunque seguire un avanzamento tecnico e didattico progressivo, per esempio come proposto nel successivo programma semestrale.

<p>➤ Mese 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Approccio alle cadute a corpo libero, come prevenire gli infortuni <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro <ul style="list-style-type: none"> · Schiena a terra · Seduti · Accovacciati ▪ Accenni alla caduta laterale <ul style="list-style-type: none"> · Schiena a terra · Seduti ○ Esercizi propedeutici singoli e in coppia ○ Errori più comuni 	<p>➤ Mese 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Struttura delle cadute, imparare a cadere, saper come non cadere <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro <ul style="list-style-type: none"> · Seduti, proteggiamo la testa · Accovacciati, l'importanza della battuta · In piedi abbassando il baricentro ▪ Caduta laterale <ul style="list-style-type: none"> · Seduti, proteggiamo la testa · Accovacciati, l'importanza della battuta ○ Esercizi propedeutici singoli e in coppia ○ Errori più comuni
<p>➤ Mese 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Struttura delle cadute, imparare a cadere, saper come non cadere <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro <ul style="list-style-type: none"> · In piedi ▪ Caduta laterale <ul style="list-style-type: none"> · Seduti, proteggiamo la testa · Accovacciati, l'importanza della battuta · In piedi abbassando il baricentro ○ Impostazione del rotolamento sul dorso ○ Esercizi propedeutici e avanzati singoli e in coppia ○ Errori più comuni 	<p>➤ Mese 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Struttura delle cadute, applicare le competenze acquisite <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro, esercizi applicati a situazioni reali ▪ Caduta laterale <ul style="list-style-type: none"> · In piedi ▪ Caduta rotolata in avanti, capovolta, rotolamento incrociato sul dorso <ul style="list-style-type: none"> · Accovacciati, proteggiamo la testa, l'importanza della battuta, la funzione della gamba di rotazione · In piedi abbassando il baricentro ○ Esercizi propedeutici e avanzati singoli e in coppia ○ Errori più comuni
<p>➤ Mese 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Struttura delle cadute, applicare le competenze acquisite <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro, esercizi applicati a situazioni reali ▪ Caduta laterale, esercizi applicati a situazioni reali ▪ Caduta rotolata in avanti <ul style="list-style-type: none"> · In piedi ▪ Caduta frontale <ul style="list-style-type: none"> · Ginocchia a terra, proteggiamo il viso (testa), l'importanza della battuta · In piedi abbassando il baricentro ○ Esercizi propedeutici e avanzati singoli e in coppia ○ Errori più comuni 	<p>➤ Mese 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Struttura delle cadute, applicare le competenze acquisite, esercizi applicati a situazioni reali <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caduta indietro ▪ Caduta laterale ▪ Caduta rotolata in avanti ▪ Caduta frontale ○ Esercizi avanzati singoli e in coppia ○ Errori più comuni <p>➤ Ripasso generale di tutti gli esercizi della progressione tecnica</p>

Le cadute

La progressione delle cadute è uguale per tutti:

1. **si parte da terra** e va fatto un accurato lavoro di osservazione per stabilire il livello di ogni persona, **prima schiena a terra e poi seduti**;
2. **si passa alla posizione accovacciata o ginocchia a terra** (già da questa fase, per alcuni potrebbe esserci bisogno di agevolazioni tramite l'utilizzo di materassini o l'assistenza dell'insegnante che accompagna a terra);
3. si passa alla posizione eretta in piedi **abbassando il baricentro** (per alcuni potrebbe esserci bisogno di agevolazioni tramite l'utilizzo di materassini o l'assistenza dell'insegnante che accompagna a terra e/o da assistenza nel rotolamento);
4. **si passa alla posizione eretta in piedi, naturale, da soli** (anche in questa fase potrebbe ancora essere necessario l'utilizzo di materassini).

Non tutti riusciranno ma tutti devono poter provare e dare il loro meglio. Se occorre, agevolando le cadute in base alle circostanze, alla condizione fisica, all'età.

Caduta indietro

- La propedeutica della caduta indietro inizia stando **sdraiati schiena a terra** e facendo capire l'importanza della **protezione della testa** (Figura 1) e della **battuta delle braccia** (Figure 2-3). In questa fase vanno curati tutti gli esercizi di motricità a terra (rotolare, passo della lucertola, ecc.) che ritroveremo in tutte le cadute.
- Si prosegue stando **seduti**, mantenendo sempre **l'attenzione su testa e braccia** per poi ritrovarsi come la posizione precedente. (Figure 4 e 5).
- Si passa alla **posizione accovacciata** per poi ritrovarsi come la posizione precedente, prima da soli (Figura 6) e **poi con il compagno** prendendolo per le mani e facendo un **lavoro a specchio** (Figura 7).



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

È importante, già da queste fasi, **impostare il controllo e la posizione corretta delle gambe.**



Figura 6



Figura 7

- Si passa alla **posizione eretta** per poi ritrovarsi come la posizione precedente, **prima da soli** con il compagno prendendolo per le mani (Figure 8) e poi **insieme** facendo un **lavoro a specchio** (Figure 9).



Figura 8a



Figura 8b



Figura 8c



Figura 8d



Figura 9a



Figura 9b



Figura 9c



Figura 10a

- Si conclude cadendo indietro dalla **posizione eretta da soli**, senza agevolazioni (figure 10).



Figura 10b



Figura 10c



Figura 10d

- Si possono fare esercizi con un compagno sdraiato prono o supino che aiuta ad arrivare a terra, dando sostegno o rotolando, seduti su di lui, oppure con un ostacolo più alto... (Figure 11)
- Così lavoriamo anche sulla fiducia reciproca.



Figura 11a



Figura 11b



Figura 11c



Figura 11d



Figura 11e



Figura 11f

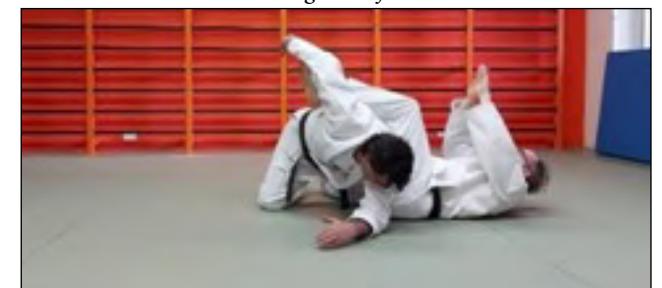


Figura 11g



Figura 11h

- In caso di persone che trovassero grandi difficoltà ad andare a terra si possono **agevolare** usando dei **materassini** (Figure 12 e 13) per poi arrivare, **come gli altri**, al contatto con il suolo.



Figura 12a



Figura 12b

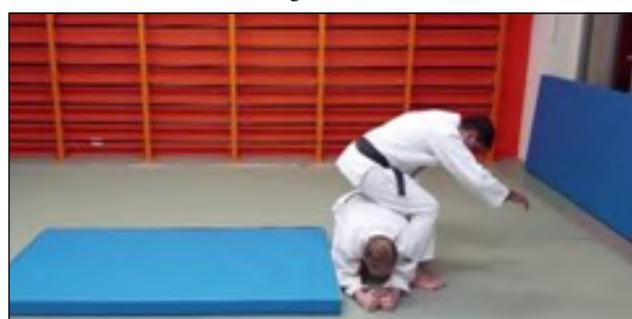


Figura 13a

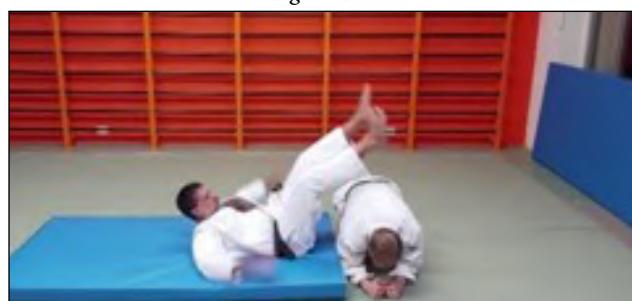


Figura 13b

Caduta laterale

La propedeutica della caduta laterale è simile, per certi aspetti, a quella della caduta indietro.

- Si inizia stando **sdraiati fianco a terra** oscillando a destra e a sinistra e facendo capire l'importanza della **protezione della testa** e della **battuta del braccio** (Figure 14 e 15).



Figura 14a



Figura 14b

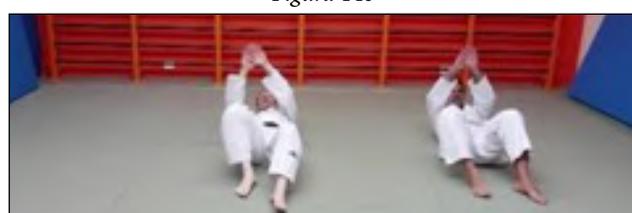


Figura 15a



Figura 15b

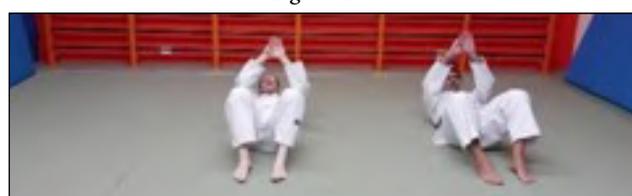


Figura 15c



Figura 15d

È importante, già da queste fasi, **impostare il controllo e la posizione corretta delle gambe.**

- Si prosegue stando **seduti** con le gambe divaricate, mantenendo sempre l'attenzione su testa e braccia per poi ritrovarsi come la posizione sdraiati fianco a terra (figure 16).



Figura 16a



Figura 16b



Figura 16c

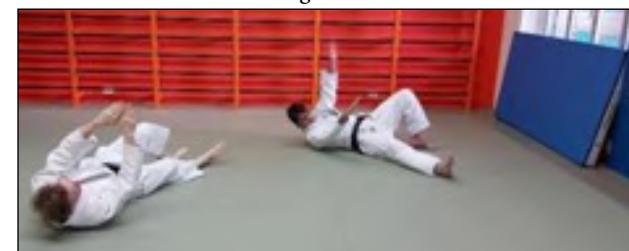


Figura 16d

- Si passa poi alla **posizione accovacciata**, nella quale verrà impostato, se possibile, lo scivolamento della gamba dal lato della caduta laterale concludendo il movimento sdraiati fianco a terra (figure 17). (se la posizione non consente lo scivolamento della gamba, in questa fase potrà essere omesso e riproposto nella caduta dalla **posizione eretta**.)

- Si conclude **cadendo lateralmente dalla posizione eretta da soli**, senza agevolazioni (Figure 18).

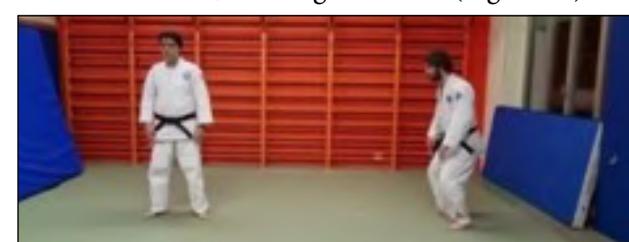


Figura 17a



Figura 17b



Figura 17c



Figura 17d

- Si conclude **cadendo lateralmente dalla posizione eretta da soli**, senza agevolazioni (Figure 18).



Figura 18a



Figura 18b



Figura 18c



Figura 18d

“La caduta laterale non è altro che una caduta indietro eseguita su un fianco...”.

- Un esercizio molto utile è partendo da una **posizione quadrupedica** dove un **braccio** si prepara alla **battuta** e l'altro serve al compagno per farlo rotolare sempre **proteggendo testa, spalle e braccia**, curando la posizione d'arrivo a terra (figure 19).



Figura 19a



Figura 19b



Figura 19c



Figura 19d



Figura 19e

In caso di persone che trovassero grandi difficoltà ad andare a terra si possono agevolare usando dei materassini per poi arrivare, come gli altri, al contatto con il suolo.

Caduta rotolata in avanti

- La propedeutica della caduta rotolata in avanti riprende, per certi aspetti, quella della caduta laterale. Si inizia stando **sdraiati fianco a terra** oscillando a destra e a sinistra e facendo capire l'importanza della **protezione della testa** e della **battuta del braccio** (figure 15). Questo movimento è già stato acquisito dalla propedeutica della caduta laterale, come anche il controllo e la posizione corretta delle gambe.
- Si passa al rotolamento sul dorso ovvero alla **capovolta in avanti** mettendo le mani in posizione **palmi a terra con le dita serrate che convergono al centro**, braccia e gambe semi flesse, e il mento attaccato al petto (figure 20).



Figura 20a



Figura 20b



Figura 20c



Figura 20d

- Il passo successivo è il più complesso e difficile e consiste nel trasformare la capovolta da frontale a laterale conseguendo, in questo modo, il rotolamento sul dorso incrociato.

- Si passa alla **posizione accovacciata** partendo in piedi a gambe aperte eseguendo una capovolta, modificata, traslando l'angolo di rotolamento di circa 45°, rotolando sul dorso in modo incrociato partendo da una spalla e giungendo a terra sul fianco opposto. Sarà la gamba (piede e ginocchio) avanzata a dare la direzione della caduta (Figure 21).



Figura 21a



Figura 21b



Figura 21c



Figura 21d

In questa fase andranno curate tutte le fasi sensibili della caduta:

1. **abbassando il baricentro** - ci posizioniamo come per la capovolta ma traslati distribuendo il peso del corpo allo stesso modo su gambe e braccia.
 2. **proteggiamo della testa** - mettendo il mento attaccato al petto e l'orecchio opposto alla direzione della caduta attaccato alla spalla ruotando la testa.
 3. **gamba di rotazione** - la gamba opposta alla direzione della caduta deve distendersi e alzarsi verso l'alto passando sopra la testa nel rotolamento.
 4. **l'importanza della battuta** - le braccia flesse sostengono il rotolamento giungendo a terra come nella caduta laterale.
- Il passaggio dalla posizione accovacciata alla **posizione eretta** prevede la progressiva distensione delle gambe e il distacco delle mani da terra nella fase iniziale dello squilibrio in avanti.

La gamba in direzione della caduta darà sempre la direzione della caduta, la gamba opposta, detta di rotazione, farà lo stesso movimento della posizione da accovacciati come le mani e le braccia che giungeranno a terra successivamente (Figure 22).



Figura 22a



Figura 22b



Figura 22c



Figura 22d



Figura 22e



Figura 22f

- Uno step successivo più evoluto può essere una **caduta in avanti superando un ostacolo** (un compagno accovacciato) per abituarci a cadere con un ostacolo reale che potrebbero **incontrare nella vita quotidiana** (Figure 23).



Figura 23a



Figura 23b



Figura 23c



Figura 23d



Figura 23e



Figura 23f

- L'arrivo a terra nella caduta rotolata in avanti è **sul fianco**, uguale all'arrivo a terra nella caduta laterale, e deve sempre prevedere la **protezione della testa**, e la giusta posizione di braccia e gambe.
- Non scordiamoci che tutti hanno diritto di arrivare a certi traguardi ma potrebbero servire tempi molto diversi a seconda delle caratteristiche di ogni persona.

"La caduta rotolata in avanti non è altro che una caduta laterale con capovolta..."

- Un esercizio molto utile, per superare il timore iniziale della caduta in avanti impostando, allo stesso tempo, il corretto sviluppo del rotolamento sul dorso, è quello di agevolare il movimento partendo in ginocchio o accovacciati, con il compagno posto di fronte in posizione quadrupedica che dovrà essere abbracciato e ageverà il movimento di rotolamento rotolando insieme (Figure 24).



Figura 24a



Figura 24b



Figura 24c



Figura 24d

- In caso di persone che trovassero grandi difficoltà ad andare a terra si possono **agevolare** usando dei materassini per poi arrivare, **come gli altri**, al contatto con il suolo.

Caduta frontale

- La propedeutica iniziale per la **caduta frontale** non è **specific**a e sono tutti gli **esercizi di motricità** a terra come rotolare e strisciare sia proni che supini, facendo capire l'importanza della **protezione del viso e della testa** (proni testa sollevata, supini mento al petto) e della **posizione delle braccia**.
- Si passa alla posizione **ginocchia a terra**, **cadendo frontalmente** senza rotolare, **inclinando il busto in avanti per poi distendersi** prima di arrivare a terra battendo con tutto l'avambraccio e le mani in posizione **palm** a terra con le dita serrate che **convergono al centro** davanti al viso, curando la protezione del viso (testa sollevata) e la **battuta delle braccia**, con il resto del corpo (addome e gambe) a terra (figure 25).



Figura 25a



Figura 25b



Figura 25c



Figura 25d

- La transizione da ginocchia a terra alla **posizione eretta** contempla e include il passaggio dalla posizione accovacciata che sarà più o meno pronunciata a seconda della caduta.

Dalla **posizione eretta**, mantenendo i piedi fermi, si cade **sbilanciati frontalmente** (figure 26):

1. si piegano le gambe, come per accovacciarsi, e il busto in avanti avvicinando il petto alle cosce **abbassando il baricentro**, e si posizionano le braccia e la testa in preparazione dell'impatto a terra;
2. prima di arrivare a terra ci si distende in avanti allungando le gambe ed il tronco;
3. si arriva a terra come dalla posizione precedente ginocchia a terra curando la **protezione del viso** (testa sollevata) e la **battuta delle braccia**.



Figura 26a



Figura 26b



Figura 26c



Figura 26d



Figura 26e

- La **caduta frontale** è relativamente semplice ma nasconde alcune insidie legate a movimenti “istintivi” che si eseguono cadendo in modo maldestro (*saper come non cadere*). Pertanto, **andrà sempre esercitata come tutte le altre**
- In caso di persone che trovassero grandi difficoltà ad andare a terra si possono agevolare usando dei materassini per poi arrivare, **come gli altri**, al contatto con il suolo.

EPILOGO

Nel 1933 il Maestro di Judo 10° dan Kiuzo Mifune scriveva sul Japan Times:

“Non si è mai troppo giovani né troppo anziani per iniziare a praticare Judo in quanto può essere studiato alle scuole elementari così come nella terza età...”

JUDO OVER 60 la nostra esperienza

Dal 2015, attraverso la collaborazione dell’Università degli Studi di Roma Foro Italico e della Scuola JUDO Tomita, il dr Simone Ciaccioni, durante il suo dottorato di ricerca, ha progettato e realizzato un programma d’allenamento per judoka principianti over 60 anni.

Lo scopo iniziale era quello di determinare la fattibilità e gli effetti di un programma d’allenamento di judo per persone anziane. Per questo, sono stati reclutati 20 partecipanti nel gruppo sperimentale che si sono esercitati per 4 mesi, un’ora per due volte a settimana; contemporaneamente è stato selezionato anche un gruppo di controllo composto da 20 persone di pari età, sesso e livello iniziale d’attività fisica che non ha svolto alcun programma d’allenamento. Prima e dopo il corso di judo i partecipanti sono stati testati in laboratorio su numerose caratteristiche legate al loro stato fisico e mentale e alle loro prestazioni, attraverso questionari e con accurate strumentazioni di laboratorio (es., Optojump next per l’analisi del cammino). Inoltre, attente valutazioni sono state realizzate durante tutto il programma d’allenamento anche attraverso video-analisi e scale visuo-analogiche.

Pubblicati su importanti riviste scientifiche* i risultati sono stati entusiasmanti, dimostrando benefici sulla salute fisica e mentale, sull’equilibrio e la camminata. Inoltre, i partecipanti hanno indicato un forte gradimento alla partecipazione al corso, tale da farlo continuare anche dopo la fine del progetto.

Numerose le professionalità che hanno partecipato al progetto di ricerca sia dal lato accademico sia sul piano tecnico sportivo, tra i quali si devono ringraziare i Maestri Fabio La Malfa, Alessandro Possagno, Matteo Campanella e Guido Antinori, nonché i Prof.ri Laura Capranica, Giancarlo Condello e Caterina Pesce.



Bibliografia

- Ciaccioni, S., Condello, G., & Capranica, L. (2017). Judo training for older individuals with control group: An anthropometric evaluation. *Italian Journal Of Anatomy And Embryology*, 122(1), 61.
- Ciaccioni, S., Condello, G., & Capranica, L. (2017). Effects of judo on functional fitness and fear of falling in older individuals. *Sport Sciences for Health* 13 (1 Supplement), S72.
- Ciaccioni, S., Condello, G., Forte, R., Pesce, C., & Capranica, L. (2018). Effects of a four-month judo training on gait performance in old male and female practitioners. *Italian Journal of Anatomy and Embryology*, 64-64.
- Ciaccioni, S., Capranica, L., Forte, R., Pesce, C., & Condello, G. (2018). Effects of a four-month judo training on gait speed and cadence in novice senior practitioners. *Sport Sciences for Health* 14 (1 Supplement), S34.
- Ciaccioni, S., Capranica, L., Forte, R., Chaabene, H., Pesce, C., & Condello, G. (2019). Effects of a judo training on functional fitness, anthropometric, and psychological variables in old novice practitioners. *Journal of aging and physical activity*, 27(6), 831-842.
- Ciaccioni, S., Capranica, L., Forte, R., Pesce, C., & Condello, G. (2020). Effects of a 4-month judo program on gait performance in older adults. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(5), 685-692.
- Ciaccioni, S., Pesce, C., Capranica, L., & Condello, G. (2021). Effects of a judo training program on falling performance, fear of falling and exercise motivation in older novice judoka. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(3), 9-17.
- Ciaccioni, S., Pesce, C., Forte, R., Presta, V., Di Baldassarre, A., Capranica, L., & Condello, G. (2022). The Interlink among age, functional fitness, and perception of Health and quality of life: A mediation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6850.
- Palumbo, F., Ciaccioni, S., Guidotti, F., Forte, R., Sacripanti, A., Capranica, L., & Tessitore, A. (2023). Risks and Benefits of Judo Training for Middle-Aged and Older People: A Systematic Review. *Sports*, 11(3), 68.
- Palumbo, F., Ciaccioni, S., Guidotti, F., Forte, R., Galea, E., Sacripanti, A., ... & Tessitore, A. (2023). Educational Needs for Coaching Judo in Older Adults: The EdJCO Focus Groups. *Sports*, 11(8), 143.
- Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2023). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: a systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 102556.



Autotutela e sicurezza nell'età avanzata – Un modello progettuale

di Enzo Failla

L'idea di un piano di lavoro destinato alle persone non più giovani che, pur senza voler porre un limite, consideriamo in un range di età dai 65 agli 80 anni, si inquadra in una visione federale innovativa e al passo con i tempi rispetto alla pratica tradizionale delle varie forme di combattimento. Un'idea che evidenzia l'importanza della trasformazione della ginnastica, intesa come semplice attività di movimento del corpo, in una vera e propria pratica sportiva con l'apprendimento di base di alcune discipline federali.

OVER 65 – Anche se l'inizio dell'invecchiamento non è sempre datato con rigidità, si può affermare che alcuni processi naturali di trasformazione di processi organici e di prestazione fisica sono individuati secondo parametri di intervalli che la scienza ha specificato nelle grandi linee di classificazione. Per questo e in funzione di nuovi indici definiti anche da maggiore incidenza dell'aspettativa di vita, l'offerta dei corsi sarà differenziata nei programmi dell'attività da realizzare.

• Fino a 70 anni

La nuova condizione di uomini e donne che in questa fascia d'età, in maggior parte, hanno raggiunto la quiescenza, pone diverse problematiche relative al nuovo status sociale che, spesso, viene completamente modificato nelle abitudini quotidiane e nei rapporti interpersonali. Questo aspetto viene amplificato negli strati sociali meno abbienti, nelle situazioni di persone con famiglie poco numerose e di residenti in aree geografiche tradizionalmente più chiuse e meno inclini alla socializzazione. In questa fascia d'età, oltre ai Tecnici che si occuperanno della proposta motoria, sarà necessario l'ausilio di medici nutrizionisti che indicheranno la giusta strada per un riequilibrio degli alimenti, riadattato alle nuove esigenze metaboliche.

• Da 70 a 80 anni

Aumentano le problematiche relative a patologie di varia natura, soprattutto quelle legate all'apparato locomotore, dovute al processo naturale di invecchiamento di uomini e donne. La fragilità dell'apparato muscolo-scheletrico che perde di elasticità e compattezza, mette a maggior rischio di traumi e incidenti, anche gravi, uomini e donne di questa fascia d'età. La deambulazione, soprattutto su percorsi più accidentati e nella salita e discesa di scale, diventa più difficoltosa con reali rischi di caduta e relativi traumi, anche di grave entità, che spesso prevedono ospedalizzazione e ricorso ad interventi

chirurgici di varia natura e complessità. La condizione sociale diventa più difficile per un maggiore isolamento dovuto molto spesso anche alla perdita del/della coniuge e alla difficoltà di essere assistito da familiari o parenti. La proposta tecnica sarà modulata e privilegerà l'equilibrio, la postura, il movimento, la coordinazione e la capacità reattiva, relativamente alle mutate condizioni psico-fisiche. Il supporto medico e di educazione alimentare sarà di ulteriore e importante supporto al percorso motorio.

Il progetto sviluppa le caratteristiche di base della FIJLKAM consistenti nell'educazione al movimento, nello studio relativo agli schemi ad esso collegati, nell'elaborazione di gesti atletici specifici e ne sublima la vocazione principale e le peculiarità riguardanti gli Sport di combattimento. La pratica e la conoscenza tecnica vengono svolte anche per contribuire allo sviluppo dell'aggregazione sociale e della cultura del rispetto, concetto base di ogni convivenza, realizzate anche attraverso l'individuazione degli strumenti più idonei per la prevenzione e il contenimento delle varie forme di violenza. Pur essendo classificati come sport individuali, le discipline FIJLKAM vengono praticate in gruppo con tutti i vantaggi dell'interazione continua tra i componenti di una sessione di allenamento. La pratica viene svolta in coppia e il frequente cambio del partner costituisce un elemento essenziale che favorisce il miglioramento della prestazione, stimolata di volta in volta ad adattare lo schema allenante alle differenti caratteristiche dei vari componenti del gruppo. Inoltre, la possibilità di poter osservare ciò che gli altri stanno eseguendo relativamente a quanto proposto dall'insegnante, è elemento essenziale per la crescita tecnica e l'aggregazione sociale.

Caratteristica fondamentale di questa programmazione è l'utilizzo del **Metodo Globale Autodifesa** che, di per sé, rappresenta un compendio delle principali attività federali e rispecchia gli obiettivi prefissati anche nel progetto denominato "**Cinture d'Argento**". La formulazione di un protocollo tecnico è stata elaborata sulla base degli elementi individuati da una commissione di esperti che ne ha delineato argomenti e programmi dettagliati. Tali valutazioni sono state sviluppate attraverso i principi di appartenenza a una organizzazione sportiva che è espressione di una specifica "identità federale", caratterizzata dalla pratica delle discipline tradizionali marziali di origine nipponica e della lotta.

Gli aspetti fondanti di questo studio delineano la successiva fase relativa allo sviluppo fisico, educativo e agonistico dei praticanti nelle varie fasce d'età. Tale indispensabile intervento sulla crescita delle capacità e delle abilità motorie, in un intervallo di classi diversificato, è esperienza consolidata da tempo nella pratica della maggior parte delle discipline federali. Proprio per questo, molta attenzione viene posta nello sviluppo di programmi specifici dedicati ai praticanti **over 65** che hanno la possibilità di esprimere prestazioni agonistiche o più semplicemente svolgere attività amatoriali. La scelta degli argomenti da predisporre è stata fatta tenendo conto degli obiettivi già individuati in fase progettuale che hanno evidenziato le necessità proprie degli over 65 e dei relativi quadri didattici e programmi di allenamento da predisporre. Nello specifico, l'inserimento di tale metodo di autodifesa è stato pensato a causa del crescente senso di insicurezza avvertito dalle persone non più giovani nel vivere la quotidianità e la normale frequentazione di luoghi diversi. Si è ritenuto, quindi, di offrire un sistema tecnico idoneo e organizzato che possa suggerire anche comportamenti di prevenzione ed elementi informativi per evitare le circostanze di pericolo più comuni cui gli anziani sono soggetti. La pratica risulta stimolante e ricca di piccoli spunti per affrontare al meglio e risolvere situazioni di bassa e media criticità.

Peculiarità

- cura delle posizioni di equilibrio per il miglioramento della deambulazione e degli spostamenti nel quotidiano; come in una **rinnovata infanzia**, l'attenzione è volta a proporre specifici schemi di movimento al fine di restituire memoria motoria e favorire le capacità e le abilità dalla posizione eretta;
- questa condizione, oltre a riportare ad una **corretta e naturale attività negli spazi del quotidiano**, stimola i processi di risposta propriocettivi e di equilibrio in caso di piccole criticità, limitando i rischi di quelle più importanti. Queste evenienze, ad esempio uno spintone involontario in luoghi di utilizzo comune come supermercati, uffici postali, banche, possono causare la perdita di equilibrio con successiva caduta al suolo con probabili traumi all'apparato locomotore. Com'è noto, il processo biologico di invecchiamento determina la perdita di elasticità e compattezza del sistema muscoloscheletrico con conseguente irrigidimento delle articolazioni, usura delle cartilagini e fragilità dei tessuti connettivi; tale condizione degenerativa, in caso di caduta accidentale o causata da eventi diversi, è causa di

- l'allenamento e l'educazione ad una giusta posizione garantisce quindi **maggiore stabilità** e favorisce meccanismi ed automatismi di risposta alle forze che vanno a turbare la condizione di equilibrio;
- tutto ciò significa anche **prevenzione degli infortuni** negli anziani che saranno più protetti e avranno migliore qualità della vita;
- notevole **risparmio della spesa pubblica** in ambito sanitario terapeutico e riabilitativo;
- maggiore **coscienza del proprio corpo**, della sua composizione e del suo funzionamento attraverso informazioni elementari riguardanti i meccanismi del movimento (biomeccanica);
- l'esercizio specifico viene svolto attraverso movimenti fluidi e progressivi nella velocità di esecuzione con la metodica che è stata denominata **"Martial Dance"**; la ricerca della posizione più corretta per la salvaguardia di tutto l'apparato locomotore è obiettivo costante nel corso delle sessioni di allenamento;
- rivalutazione della **condizione sociale** dell'anziano per l'acquisizione di uno suo nuovo status fisico e mentale;
- benessere e maggiore senso di sicurezza**; la pratica di gruppo in un contesto protetto e diretto da "professionisti" di grandi capacità tecniche e didattiche che si occupano di sicurezza e di autotutela, sviluppa uno stato interiore di grande fiducia; questa particolare condizione favorisce specifici processi biochimici, che inducono un'attività rilassante, di rafforzamento delle difese immunitarie e di miglioramento dell'umore.

Le tipicità di alcune discipline federali, oltre che la pratica dalla posizione eretta, prevedono anche l'attività al suolo. Per poter padroneggiare questa situazione l'elemento essenziale è la capacità di cadere a terra con il minor danno possibile. Questo aspetto è motivo di grande attenzione nella pratica attiva svolta dalla FIJLKAM che dedica a questa variata posizione del corpo nello spazio particolari percorsi allenanti, garantiti nella qualità e nei risultati da studi appropriati e da una grande consapevolezza nel merito di questo campo specifico. L'analisi e l'esperienza più complessive, ci permettono di evidenziare anche il miglioramento di alcune prestazioni rispetto a ciò che sono gli obiettivi prefissati che possiamo condensare in quel che segue:

- **sviluppo qualità**
 - riflessi
 - automatismi
 - forza rapida
 - multilateralità
 - cedevolezza
 - coordinazione

• Obiettivi

- conoscenza biomeccanica
- aggregazione sociale
- controllo dello stress
- informazione situazioni di pericolo
- comportamenti di adeguata attenzione

S.P.E.S.

Nello studio che ho personalmente condotto negli oltre vent'anni dalla ideazione del Metodo Federale Autodifesa, ho cercato di evidenziare i principi di base di questo sistema, racchiudendolo nel concetto di S.P.E.S. Questa parola viene tradotta in latino con il termine di "speranza", intesa, comunque non come supina rassegnazione ma come capacità reattiva e racchiusa anche nell'acronimo di:

- **SAPERE** (informazione sulle situazioni di rischio e conoscenza di strumenti e tecniche)
- **PREVENIRE** (garantire l'incolumità propria e altrui attraverso opportuni e adeguati comportamenti atti a una appropriata condotta di autotutela)
- **EDUCARE** (alla base delle Arti Marziali, garantisce il senso di rispetto per gli altri ma esalta anche il concetto del valore da attribuire al grande dono della vita umana)
- **SALVAGUARDARE** (essenza dell'autodifesa, rappresentata dalla pratica e dal condizionamento fisico e mentale).

C'è da considerare anche un aspetto che riguarda il vantaggio dell'aggressore, del rapinatore, di chi delinque più in generale, per l'abitudine che deriva dal compiere crimini, che è sempre evidente e che rappresenta una naturale supremazia per diversi motivi.

Eccone alcuni:

- l'effetto sorpresa
- l'imprevedibilità
- la rapidità dell'evento
- la strategia del crimine
- l'abitudine all'evento
- il numero degli aggressori

Le difficoltà nell'affrontare alcune di queste problematiche possono essere senz'altro riportate in termini più accettabili con un allenamento specifico, il condizionamento tecnico e fisico e con una buona prevenzione. Tra questi problemi, però, ce n'è uno difficilmente superabile, quello della consuetudine dell'evento. Un delinquente abituale, di piccolo o grosso calibro che sia, riconosce la situazione in cui verrà a trovarsi semplicemente perché è una circostanza già sperimentata più volte. Corpo e mente individuano quello stato di fatto e si adattano più facilmente e più velocemente allo stress cui vanno incontro.

Lo stato emotivo è più attenuato e il rendimento globale nell'esprimere i gesti violenti dell'aggressione è senz'altro superiore rispetto a chi non ha mai sperimentato tale stato d'animo o lo ha vissuto rare volte. In genere la paura, quell'emozione necessaria all'uomo al fine di riconoscere il pericolo e garantirgli incolumità e sopravvivenza, nasce anche dal non individuare uno stato di estrema difficoltà. La paura irrazionale per fatti non identificati e del tutto sconosciuti, rappresenta un freno estremamente pericoloso alla reazione risolutiva nel corso di un'emergenza. Un po' come il terrore del buio per i bambini che cessa nell'accendere la luce, come l'ansia per un esame che diminuisce man mano che se ne affrontano altri; come un colloquio di lavoro o degli esami clinici che se ripetuti nel tempo possono essere affrontati con maggiore sicurezza e determinazione per l'esperienza pregressa. Ma nel caso dell'assuefazione parziale alle situazioni di criticità, non c'è una soluzione reale perché una persona per bene resterà sempre tale e non avrà mai la possibilità di percorrere le "strade cattive" che potrebbero dargli quel tipo di conoscenza, quindi l'abitudine a quel tipo di causa di alterazione emotiva.

Ma, se è vero che il rendimento viene migliorato in momenti di confronto civile come quello attuato in allenamento in palestra, tale prestazione potrebbe subire un vero e proprio blocco fisico ed emotivo affrontando episodi di violenza e brutalità. Il malvivente rimarrà sempre tale, con le caratteristiche descritte e i "vantaggi" nel compiere gesti criminali; il comune cittadino dovrà fare i conti con questo notevole *handicap*.

Insieme a questo, l'intensa attività emozionale vissuta nel corso di un evento critico, modifica profondamente lo stato psichico, quindi quello fisico, per un'alterazione biochimica dell'organismo che si prepara ad una fase di emergenza di piccolo, medio o alto livello.

In generale, non solo per quel che riguarda le persone anziane, l'altro stato cruciale da analizzare è quello del numero degli aggressori che spesso sovrasta quello rappresentato da chi subisce. Qui entra in campo l'elemento fondamentale della prevenzione. Ma a parte questa considerazione, non sempre possibile nella sua piena realizzazione, se ci si dovesse trovare in una situazione del genere, in più da soli, è bene tenere presente che una migliore condizione fisica, insieme a un giusto atteggiamento, possono fare la differenza. In tali frangenti, risposte immediate, decise e reattive, sono fondamentali per cercare di risolvere un problema di rischio.

Tutto ciò risulta ancora più evidente se la vittima dell'aggressione è una persona anziana. La pratica comune è fondamentale per l'acquisizione di sicurezza e autostima, elementi cardini per la formazione del carattere e della volontà. Come già detto, pur essendo considerate discipline individuali, le Arti Marziali comprendono l'esercizio collettivo in cui ognuno si confronta, di volta in volta, con gli altri. L'esempio e la visione di quanto eseguito dagli altri allievi, vengono assunti quasi come linfa vitale per il rafforzamento delle proprie capacità, fisiche e interiori.

Il Branco

Le persone portate al teppismo e dedite alla delinquenza, organizzano il "branco", gruppo vigliacco e odioso, pianificato per perpetrare condotte criminali abiette ed esecrabili ai danni di deboli e indifesi di entrambi i sessi.

Perché allora un gruppo di persone sane ed oneste che hanno diritto a vivere la propria esistenza in serenità e sicurezza non possono fare lo stesso? Formare "il branco buono" è possibile ed è un sacrosanto diritto di chi crede nella libertà e nel rispetto del prossimo. Attenzione, non inteso come novello gruppo di "giustizieri della notte", ma come unione di persone che alimentano uno spirito di forza derivante dall'attività e dalle azioni collettive attuate in palestra. Attraverso questa più rassicurante visione della società e del modo di viverla, anche le violenze nei confronti delle persone anziane, consumate all'interno delle mura domestiche e assai più frequenti di quanto si possa immaginare, spesso rappresentazione di un mondo criminale sommerso, possono essere più facilmente prevenute, ostacolate e vinte.

A questo proposito, è possibile indicare alcune regole di base da seguire:

- abitudine alla "bonifica" e all'attenzione in luoghi di frequentazione quotidiana

- prevenzione
- informazioni sulla composizione dell'apparato locomotore
- posizione di guardia naturale e concetto di distanza
- atteggiamento
- sguardo e voce
- prese e avvolgimenti - svincolamento e reazione
- difesa naturale
- visione a tunnel
- vie di fuga
- situazioni di criticità in ambienti chiusi e all'aperto
- informazioni sulla Legittima Difesa – art 52 C.P.

L'abitudine a tenere alta l'attenzione è, per esempio, uno dei comportamenti fondamentali per la prevenzione di azioni criminali. In attesa alla posta per una raccomandata, in stazione aspettando il treno, in aerostazione prima del check-in o temporeggiando per l'imbarco, la nostra attenzione diminuisce e viene distolta per il considerevole flusso di persone e per il veloce evolversi delle comuni azioni che si sviluppano in questi luoghi. A questo, si aggiunge la distrazione causata da una telefonata, dal controllo dei biglietti e dei documenti o dalla consultazione di un messaggio sul cellulare. Ciò che è stato descritto rappresenta una piccola sintesi di momenti in cui si è più indifesi e soggetti ad azioni violente di ladri, malintenzionati e individui psichicamente alterati per cause diverse.

Senza vivere ansiosamente il quotidiano, l'abitudine a guardarsi intorno e a mantenere uno "spirito presente" al fine di individuare potenziali pericoli e vie più ampie da percorrere, può maggiormente essere utile per reagire prontamente di fronte ad eventuali emergenze improvvise.

Inoltre, l'evitabilità di ogni genere di conflitto, quindi la prevenzione, è il principio ed è la scelta da preferire sempre. Un evento critico, anche il più banale, può portare a situazioni imprevedibili e conseguenti esiti anche gravi perché:

Abbiamo coscienza dell'inizio di un evento critico ma non conosciamo i tempi del suo esaurimento e, soprattutto, dei suoi esiti finali

In una situazione di criticità anche lo sguardo e la voce possono darci una mano; tali strumenti di grande efficacia dovranno avere caratteristiche di:

- **decisione ma non arroganza**
- **prudenza ma non arrendevolezza**

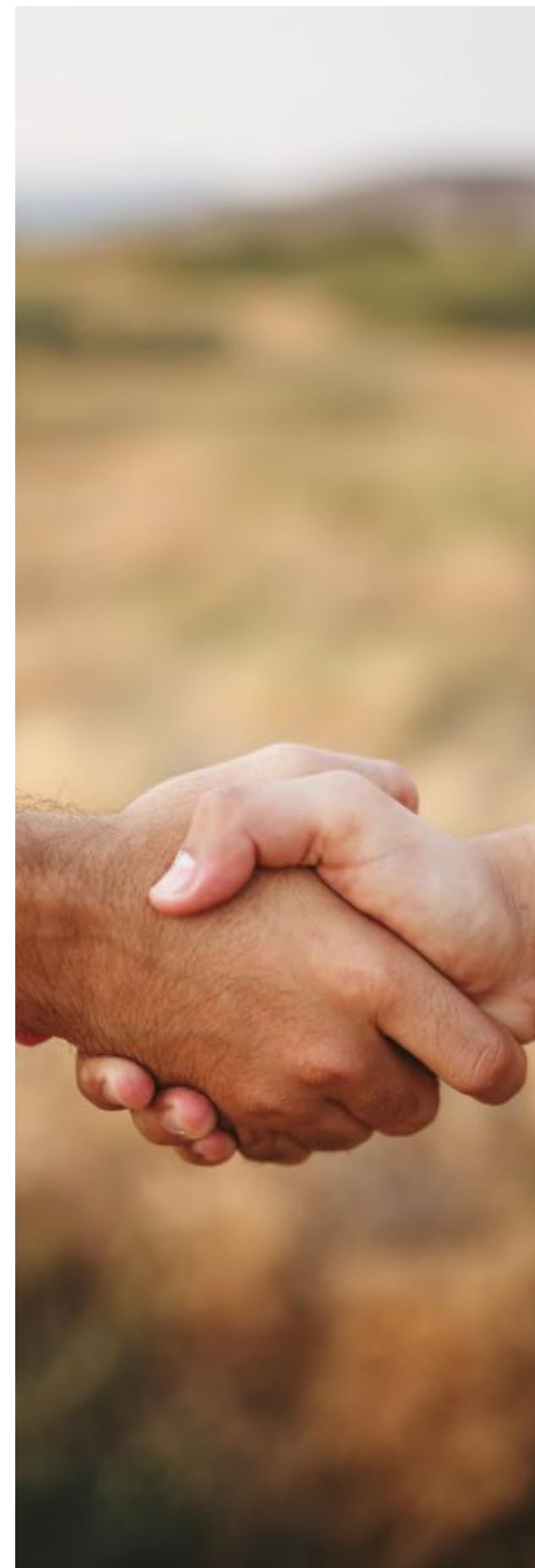
In una situazione di alterata relazione con terze persone che può accadere anche per un banale diverbio, in base al luogo dell'evento critico, è buona norma mantenere una distanza tale in modo da poter evitare un improvviso attacco.

Insieme alle posizioni di massima stabilità di cui abbiamo parlato, anche le mani, atte a rassicurare e indurre alla calma, avranno una giusta posizione e altezza per un loro eventuale migliore utilizzo difensivo. In questo viene racchiuso il **concetto di distanza ragionevole e posizione di guardia naturale**.

Per quel che riguarda l'aspetto giuridico, non è mai da trascurare ciò che regola questo difficile e spinoso argomento rappresentato dall'art. 52 - co.1 C.P. - difesa legittima, che recita::

“Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio od altrui contro il pericolo attuale di un'offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa”.

La particolarità della materia trattata, che riguarda i problemi sempre più pressanti della nostra società ma che è anche alla base della nostra Costituzione, lega strettamente i fondamenti dei principi di libertà con quelli di rispetto delle regole. Anche l'atto di difendersi, quando è possibile, dovrà essere esercitato con la minima espressione di violenza e prevaricazione. La prevenzione di un evento critico o delittuoso sarà la prima via da perseguire; la sua limitazione, negli sviluppi imprevedibili e a volte incontrollabili, sarà auspicabile. L'uomo comune, così come chi è delegato dallo Stato alla sicurezza, addestrato per quanto possibile al controllo delle emozioni, inoltre, riuscirà a sviluppare consapevolezza ed equilibrio psicologico. Il punto di partenza in una situazione di potenziale o palesato allarme sarà quello di valutare correttamente le opportunità migliori per la più favorevole soluzione del conflitto, abituandosi a percepire meglio il pericolo, anche attraverso appropriati processi di autocoscienza. La prepotenza e la crudeltà generano sempre maggiore brutalità e perdita dell'identità umana. La pratica marziale, quindi, condotta in tutte le sue applicazioni e nella vita di ogni giorno, al fine di poter affermare i grandi valori sociali e morali su cui da sempre la FIJLKAM fonda la propria attività di divulgazione e di educazione. L'autodifesa, infine, vista altresì come crescita sociale e miglioramento della dignità umana e, per questo, anche come affermazione dei fondamenti e dei principi essenziali del nostro essere parte della società civile e democratica.





TAISO-YOGA

di Roberto Borgis

Che cos'è il Taiso Yoga?

Il Taiso-Yoga in pratica si propone di declinare in modo diverso la classica “ginnastica delle arti marziali giapponesi”, unendo il taiso e la propedeutica degli ukemi (le cadute del judo) con lo yoga-dinamico, con una serie di movimenti eseguiti in modo molto lento, calibrato ed estremamente preciso, accompagnati da una respirazione profonda. Il format che ne nasce è alla portata di tutti e riconduce in equilibrio il livello energetico dell'organismo, attraverso esercizi di allungamento del sistema muscolare-tendineo, di sblocco delle articolazioni, una corretta respirazione e un intenso e costante ascolto del proprio sé interiore. Una sorta di “libero-flusso” “fisico e mentale, un metodo utile per compensare le disarmonie muscolari e le rigidità, ma anche una strada che può aiutare a riconnetterci con noi stessi, lasciando da parte pensieri e paure che spesso ci frenano interrompendo il “libero-flusso”.

Il Taiso-Yoga è per tutti, ma nel caso delle persone appartenenti alla cosiddetta “silver age” risulta particolarmente interessante perché di basa sulla coordinazione e sull'equilibrio, con movimenti senza particolari contrazioni muscolari, alla ricerca di una corretta postura attraverso una progressiva distensione articolare. Il Taiso-Yoga pone inoltre l'attenzione sulla respirazione addominale e lo scarico del proprio peso a terra senza gravare sulla schiena. Inoltre il Taiso-Yoga è una pratica che richiede una particolare concentrazione sui movimenti da eseguire, perché questi devono essere estremamente precisi e fluidi, dove la fine di un'asana (posizione) è l'inizio di quella seguente, in un continuo fluire. Quest'ultimo aspetto può essere un interessante ausilio nel caso di morbo di Parkinson (leggero) dove a causa della malattia si tende a muoversi a scatti e quindi la ricerca di un movimento fluido può essere un valido alleato contro la patologia.

TAISO-YOGA e cadute accidentali

Le cadute sono comuni tra gli adulti più anziani e sono una delle principali minacce alla loro salute. La rilevanza di questo problema dipende non solo dalle gravi conseguenze ad esse collegata, ma anche dall'alta incidenza di disabilità che si genera nei soggetti che pur riescono a recuperarle. Le conseguenze non sono però soltanto motorie, ma interessano notevolmente anche il benessere psico-fisico della persona, perché anche la sola insicurezza legata alla paura di cadere costituisce di per sé un importante limite per lo svolgimento delle

attività quotidiane.

“In Italia, nel 2002 è stato stimato che il 28,6% (26-31%) delle persone con 65 anni e più cade nell'arco di 12 mesi. Di questi, il 43% cade più di una volta.”¹

“La caduta accidentale connessa a pericoli presenti nell'ambiente domestico è il tipo più spesso citato. Molte cadute considerate accidentali, però, sono in realtà dovute all'interazione tra pericoli identificabili presenti nell'ambiente domestico ed elevata suscettibilità causata dagli effetti congiunti di età e condizioni patologiche. Le persone anziane hanno un'andatura più rigida, meno coordinata e più “pericolosa” rispetto ai più giovani. Il controllo della postura, i riflessi di orientamento corporeo, la forza e il tono muscolare, l'altezza della falcata declinano con l'età e minano la capacità di evitare di cadere quando, inaspettatamente, si inciampa o si scivola. Nel corso della vecchiaia le strategie per conservare l'equilibrio, dopo essere scivolati, cambiano: in gioventù si evita di cadere spostando il peso corporeo sull'anca, più tardi si evita di cadere, spostando il corpo con un rapido passo, ma invecchiando si perde l'abilità di auto correggersi per prevenire la caduta. Con il progredire dell'età, inoltre, la riduzione della vista, dell'udito e della memoria tendono a incrementare il rischio di inciampare.”²

Nella prevenzione delle cadute il Taiso-Yoga svolge due azioni importanti, sia nel lavoro propriocettivo e di equilibrio, sia agendo direttamente sui rotolamenti e sugli *ukemi* veri e propri.

In merito al primo punto vale la pena di ricordare che la pratica di posizioni monopodaliche semplificate,³ il movimento delle gambe e la distribuzione del peso in modo corretto, aiuta, senza causare stress eccessivo sulle articolazioni, a richiamare alla memoria schemi motori arrugginiti e a mantenere efficienti le destrezze d'equilibrio.

È sufficiente praticare con costanza, anche per poco tempo alla volta, per ottenere buoni risultati. Inoltre, la pratica si adatta al praticante, quindi ognuno può eseguire i movimenti secondo il proprio ritmo e i propri limiti, attraverso la pratica di posizioni sia statiche, sia dinamiche, eseguite con lentezza e un tempo di apprendimento adatto a tutti. Praticando con costanza il tono muscolare diventa più netto, ma senza

¹ Si veda Istituto Superiore per la sanità: <https://www.epicentro.iss.it/incidenti-domestici/rischi-cadute-anziani>

² Ibidem

³ Albero semplificato: si porta tutto l'equilibrio del corpo su un piede, l'altro piede prende contatto con la caviglia del piede che tocca il terreno, le braccia possono essere tese in fuori oppure unite sopra il petto o sopra la testa, l'attenzione dello sguardo è rivolto verso un punto fisso a terra.

stress eccessivo sulle articolazioni, e anche il tono muscolare adeguato permette al soggetto in questione di trovare e applicare soluzioni corrette alle eventuali cadute accidentali. La postura incurvata, caratteristica di tanti anziani, cambia notevolmente, migliorando dunque l'aspetto estetico e, soprattutto, la salute della propria colonna vertebrale, centro energetico per eccellenza, ricchissima di terminazioni nervose grazie alle quali il corpo comunica col cervello e viceversa e quindi anche in questo modo si ottimizza la risposta di fronte all'imprevisto.

Il lavoro sugli *ukemi*, siano essi dei semplici rotolamenti o dei veri e propri *ukemi* rappresenta una sorta di safe-fall per proteggere il corpo dalla perdita di equilibrio, attraverso l'apprendimento specifico delle tecniche di caduta. Scendere consapevolmente a terra sul tatami, che comunque rappresenta uno spazio in sicurezza, è una vittoria su un tabù, dona maggiore capacità di conservare l'equilibrio e di adattare il corpo e la mente a repentini cambiamenti, accogliendoli in uno spirito di non contrapposizione, cambiando prospettiva. Quindi, se proprio succede di cadere, incaspando per strada o fra le mura domestiche, si riesce a minimizzare i danni.

Interessante è notare che il verbo all'infinito "ukeru" non significhi cadere, ma "ricevere, accettare" la tecnica, nel caso specifico dell'arte marziale, ma più in generale una sollecitazione esterna, un disequilibrio, alla quale cerchiamo di dare una risposta corretta, compresa la discesa a terra.

I benefici del Taiso-Yoga

Oltre al tema della riduzione e gestione delle cadute, il taiso-yoga nella *silver-age* porta con sé numerosi altri vantaggi come il miglioramento della flessibilità, della respirazione, che viene fatta in modo consapevole, della circolazione del sangue, della calma interiore, dell'equilibrio, della forza, del tono dell'umore, consentendo al soggetto senior di tornare a sentirsi bene nel proprio corpo, ad acquisire autostima e fiducia in sé.

Le basi della pratica

Esistono tre temi fondamentali relativi alla pratica delle posizioni yoga (asana):

1) La respirazione *ujjayi*; 2) le sequenze; 3) giocare al limite.

Come eseguire Ujjayi pranayama.

L'aria entra ed esce dalle narici e non dalla bocca. Tale tecnica respiratoria, che viene utilizzata per rilassare

sia il corpo sia la mente, agisce anche sulla ottimizzazione del flusso ematico addominale, spesso alterato nell'individuo ansioso in conseguenza delle contrazioni addominali, *gastriche*, ecc.

La respirazione deve essere eseguita con il mento rivolto verso la gola per comprimere dolcemente i seni carotidei che, com'è noto, regolano la pressione arteriosa attraverso un meccanismo a cui fa capo l'ipotalamo (sede di nove funzioni vitali).

La posizione classica (probabilmente la più corretta) da assumere durante la respirazione è quella di stare seduti a terra con le gambe incrociate; tuttavia, tale respirazione può essere eseguita anche stando seduti su di una sedia e con vestiti comodi. Quest'ultima modalità si addice di più al principiante.

La caratteristica che distingue la respirazione UJJAYI è un suono che si produce con la parziale contrazione della glottide. Questo suono interiorizza, aiuta l'introspezione, induce il distacco dai problemi contingenti.

Linee guida per respirare nelle posizioni

- Espirare ogni qualvolta il corpo si piega in avanti.
- Inspirare ogni volta vi sia un piegamento del corpo, un raddrizzamento dello stesso oppure un'apertura del torace.
- Le torsioni spinali si eseguono in torsione vanno fatte in espirazione.
- È buona regola per i principianti non essere eccessivamente rigidi e quindi nella fase iniziale imparare il movimento senza dare troppo peso alla perfetta esecuzione della respirazione e solo in un secondo senso dare vita alla posizione con il respiro.
- Iniziare il "Saluto al sole" dalla posizione in piedi con mani in preghiera, poi alzando le braccia inspirare e quindi seguire i movimenti indicati nello schema sotto riportato alternando inspirazione ed espirazione.
- Per quanto concerne i rotolamenti è buona regola espirare nel momento in cui parte il movimento.

VINYASA

Vinyasa significa letteralmente "arrangiare" o "legare", ovvero è l'esecuzione in sequenza delle posture, che vengono "legate" l'una all'altra mediante i movimenti di transizione e la sincronizzazione del respiro, in questo modo, si crea un flusso continuo di posizioni yoga e o altre discipline che consentono l'allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo e il raggiungimento di un' elevato grado di concentrazione mentale e preparazione fisica.

Principi per legare le varie posture

- Le posture in piedi o in ginocchio vengono solitamente usate per il riscaldamento
- Le posizioni in piedi sono più forti, quelle in ginocchio più stabili e sono indicate per transitare dalla posizione in piedi a quella sdraiata sulla schiena o sull' addome e viceversa.
- Le posizioni sulla schiena sono in genere rilassanti.
- Le posizioni sull' addome possono essere ottime contro-posizioni per le posture sulle spalle e sono preparatorie per le posizioni di intenso piegamento della colonna vertebrale indietro.
- Le posizioni sedute pongono generalmente più stress sulla bassa schiena e sono utili per compensare le estensioni indietro.

È buona regola dividere la lezione in cinque parti:

1. Esercizi di "centratura" e riscaldamento
2. Asana in piedi e di equilibrio e movimenti kata
3. Asana da seduti e torsioni spinali e rotolamenti
4. Attraverso l'esecuzione di un piegamento in avanti (Pascimottanasana) passare alle posizioni rovesciate
5. Relax finale

Giocare al limite

Nel quotidiano tendiamo a stare in una confortevole zona di sicurezza lontano dai nostri limiti, qualunque essi siano. Nello yoga giocando con i nostri "limiti" sviluppiamo la percezione delle nostre possibilità aprendo il corpo a nuove evoluzioni senza però mai arrivare al provare dolore durante la pratica. Ogni *asana* rappresenta un "fenomeno di energia" in costante movimento, che è differente giorno da giorno, momento per momento; energia che deve essere armonizzata e incanalata.

Lo Yoga è il mezzo per esplorare questi limiti.

Esempi di work-out.

Surya Namaskara: il "SALUTO AL SOLE".

L'asse portante del Taiso-Yoga è il "saluto al sole" da declinare con tutte le variazioni possibili.



Fig. 1

Dopo il saluto al sole si può ripartire con la posizione della sedia UTKATASANA



Fig. 2

Si possono poi inserire movimenti del judo di rotazione delle ginocchia



Fig. 3

oppure il movimento del *Ju-no-kata* del cerchio della mano che prende energia e poi si lascia cadere.

Si può poi seguire con posizioni di equilibrio come quella dell'albero, VRKSASANA.

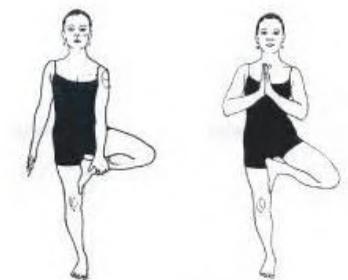


Fig. 4

Ripartendo dal "Saluto al sole" dopo il "cane a testa in giù" ci si porta in posizione seduta, si eseguono cinque respiri a bocca aperta srotolando bene la colonna.

Si esegue poi la posizione del "ciabattino", BADDHA-KONASANA



Fig. 5

Si può poi passare in JANU-SIRSANA, eseguita a destra e sinistra

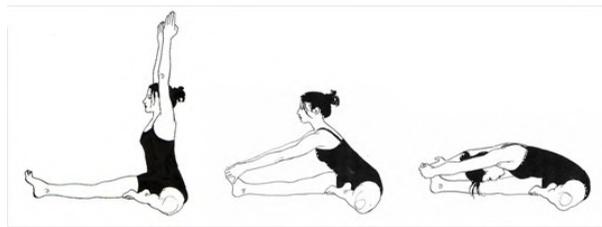


Fig. 6

L'asana seguente potrebbe essere la "barca", NAVASANA,



Fig. 7

In seguito, si possono eseguire dei rotolamenti indietro modello ushiro-ukemi, sia con mani sulle tibie, sia con le gambe incrociate.



Foto 1



Foto 2

Posizione di partenza per le torsioni spinali oppure allungamenti laterali con rotolamenti sulla schiena e ritorno in posizione di partenza (vd. Foto) o con chiusura pancia a terra e ritorno in posizione di partenza.

Posizioni in quadrupedia:

Asana Cat-Cow (gatto-mucca)



Cat Cow to Pointer Series

Fig. 8

Da posizione quadrupedica spingendo sulle mani ci si porta sui talloni nella posizione della "Ghirlanda", Malasana



Fig. 9

Dalla quale si può passare in Bakasa, posizione della "Gru":



Fig. 10

Finita la sequenza di Malasana si può passare alle posizioni rovesciate.

Il passaggio deve sempre avvenire dopo aver eseguito "Pashimottasana" che rappresenta il cardine intorno al quale ruota il collegamento:



Fig. 11

Dopo aver scaricato la zona lombare a terra, con delicatezza e facendo attenzione al tratto cervicale si può passare in "Halasana", l'aratro:

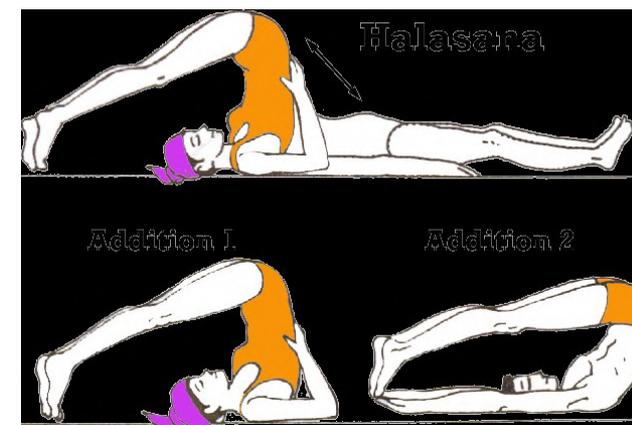


Fig. 12

A cui può seguire la "mezza candela" (step-3) Viparita Karani o la "candela" in posizione completa, Sarvangasana

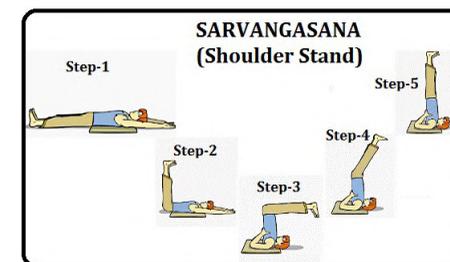


Fig. 13

Si può poi proseguire con delle aperture del torace per compensare le posizioni rovesciate, per esempio:

Setu-Bhandasana



Fig. 14

Foto 3

Fig. 2, variante anche con le mani in preghiera

Giocare al limite

Ovviamente la pratica può essere più soft o più hard, dipende da chi abbiamo nella nostra classe, dagli obiettivi che ci poniamo, oltre che dal nostro livello di preparazione, ma ovviamente è sempre consigliabile una pratica leggera e rispettosa delle caratteristiche di chi frequenta il corso...

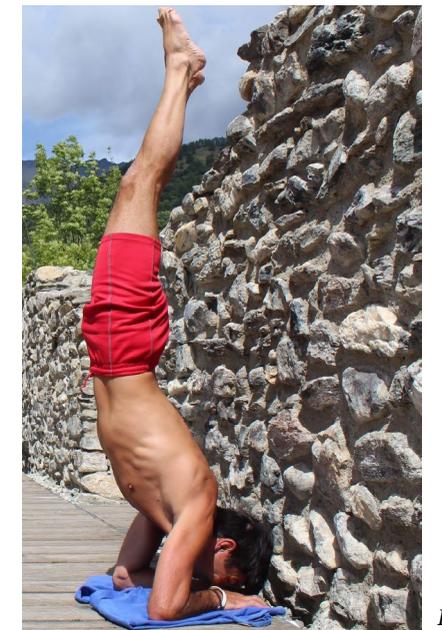


Foto 4

Dallo Yoga Nidra al training autogeno: cercando sé stessi!

Si chiude con Savasana e relax finale:



Fig. 15

Ci sdraiamo sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e la lingua contro il palato. Distendiamo ogni muscolo a partire dai piedi, fino ad arrivare ai muscoli del viso. Ci rilassiamo e pensiamo solo ad una profonda pace oppure visualizziamo un paesaggio naturale. Il respiro si calma e anche noi ci tranquillizziamo. Se la sala nella quale si pratica non è molto calda è consigliabile far vestire i praticanti o far portare loro una copertina, per evitare che durante la fase di rilassamento si rischi di soffrire il freddo perdendo i benefici del relax.

Portarsi in posizione seduta a gambe incrociate o in Siddhasana



Fig. 16

Siddhasana con le mani in posizione di “preghiera”.



Fig. 17

In alternativa alle posizioni indicate in precedenza si può sedere in *seiza* e praticare *Mokuso*, ovvero una meditazione che i marzialisti giapponesi praticano alla fine della seduta di allenamento.

La postura ottimale del corpo per eseguire *mokuso* inizia da *seiza*. Adotteremo una postura comoda, con il collo del piede premuto a terra e la colonna vertebrale completamente dritta. Dovremmo allungare la schiena come se volessimo toccare il soffitto con la testa, ritrarre leggermente il mento indietro e verso il petto e lasciare le spalle molto rilassate. Se la postura risultasse ancora scomoda potremmo sederci con le gambe incrociate, ma la colonna vertebrale dovrà essere completamente dritta. Il dorso della mano sinistra dovrebbe poggiare sul palmo della mano destra. Entrambi i pollici dovrebbero entrare in contatto sulla punta, formando

una linea, senza né montagne, né valli, una sorta di occhio o cavità davanti all'*hara* (basso addome), come se fossero l'uno un'estensione dell'altro. Un'altra variante delle mani è posizzarle sulle cosce in *seiza* con le dita unite e rivolte verso l'interno. A questo punto basta chiudere gli occhi o socchiudere le palpebre con gli occhi abbassati lasciando fluire respiro e pensieri. *Mokuso* è qualcosa come “guardare silenziosamente verso il cuore”, sebbene sia anche attribuito alla traduzione come “riflessione silenziosa”. È il concetto di uno “stato” che si raggiunge attraverso l'allenamento mentale, insieme al rilassamento e alla respirazione che, uniti alla postura adeguata, ci permettono di ritornare allo stato mentale di un neonato privo di paure, senza conoscenza di cosa sia lo stress, il dolore, il dubbio, etc. Ci permette di lasciare la mente vuota e concentrarci per poter affrontare diverse situazioni senza emozioni o dubbi che limitino i nostri movimenti e le nostre azioni.

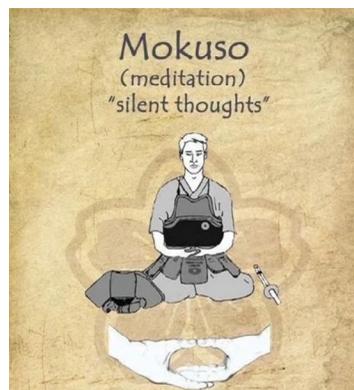


Fig. 18

Elementi accessori (ma non troppo...)

Una modalità interessante può essere quella di iniziare la pratica mettendo alcune gocce di olio essenziale di alta qualità sulla mano dominante e poi dopo averlo odorato visualizzare il colore del chakra corrispondente, per esempio:

Arancio dolce: II Chakra, colore Arancione;
 Arancio amaro: III Chakra, colore giallo;
 Bergamotto: III Chakra, colore giallo;
 Menta piperita: IV Chakra, colore verde, adatto per lezioni la mattina.

Si possono usare anche incensi purché di buona qualità.

Consigliare ai praticanti di presentarsi alla lezione a stomaco vuoto.

L'uso della voce

La lezione deve essere guidata dall'istruttore tramite la sua voce con la quale darà le indicazioni sia sui tempi della respirazione, sia sul giusto atteggiamento mentale.

Finalità e filosofia

Platone nel decimo libro de “La Repubblica” narra di Er, un guerriero che, caduto in battaglia, si risveglia poco prima di essere bruciato sul rogo funebre e si mette a narrare la sua esperienza “fra le vite”.

Er racconta di ciò che ha visto nell'aldilà: un luogo in cui le anime si raccolgono dopo aver lasciato il loro corpo terreno. In questo luogo le anime, al cospetto delle Moire (le Parche dei latini: Lachesi, Cloto e Atropo) scelgono il loro destino e, adottandolo come un paradigma (un modello, una matrice) che influenzerà la loro vita futura, si avviano alla discesa verso la terra, sulla quale avranno la possibilità e il dovere di adempierlo.

Dopo un sorteggio che stabilisce l'ordine in cui ognuna potrà scegliere, ciascun'anima si trova di fronte ai molti paradigmi che potrà “indossare”: vite di uomini o di animali, vite più o meno difficili, fortunate o sfortunate, da tiranni o da servi, da persone importanti o di umili origini.

E: “Quando tutte le anime ebbero scelta la propria vita, si presentano a Lachesi (che significa destino) secondo l'ordine del sorteggio; a ciascuna ella assegnava come custode della sua vita e come esecutore della sua scelta il demone che si era preso” (Platone, La Repubblica).

A questo punto il *daimon* guida l'anima da un'altra Moira, Cloto (la filatrice), che conferma il suo destino, e poi, dall'ultima di queste divinità, Atropo (che significa inevitabile) che lo rende ineluttabile.

Non resta che l'ultimo passaggio: prima di scendere nel mondo le anime sostano nella pianura del fiume Lete e sono obbligate a berne l'acqua. L'acqua del Lete è in grado di far dimenticare, e quelle di loro che non riescono a trattenersi, quelle che non possiedono abbastanza discernimento, ne bevono molta. Saranno quelle che meno ricorderanno la loro scelta.

Il *daimon*, tuttavia, non beve e, quando insieme vengono lasciati cadere sulla terra per affrontare l'esperienza del nascere, rimane consapevole del destino a cui è rimasto come incatenato.

Insomma, questa storia racconta di come ognuno di noi, qui su questa terra, percorre la propria vita seguendo, necessariamente, ciò verso cui è portato. James Hillman, sosteneva che c'è un'immagine innata in ognuno di noi, il *daimon* appunto, che conduce la nostra vita, cercando di realizzare al meglio il destino che le appartiene.

Il Taiso-yoga, come in fondo tutte arti marziali, se praticate senza ansia per il risultato, ci aiutano a riconnetterci con il nostro *daimon* e ad entrare in quello stato che gli antichi greci chiamavano *eudaimonia*: l'essere in armonia con il proprio “demone” e, quindi, potersi “dedicare interamente”, come quando si compie un gesto senza condizioni, con quella determinazione che deriva dal sentire che, compendolo, si fa un passo consono con il proprio destino.

Mi piace molto la teoria della *resilienza*, ovvero dopo essere stati “deformati”, stravolti, a volte annichiliti, dalle esperienze della vita, il nostro *daimon* ci riconduce, esattamente come un metallo sottoposto a molte deformazioni, alla nostra vera “immagine”, a noi stessi e in questo percorso, il taiso-yoga, può essere un buon viatico per ritrovare i “codici dell'anima”.

La cosa migliore del Taiso-Yoga è comunque praticarlo!



Bibliografia minima

- IYENGAR, *Teoria e pratica dello yoga*, Ed. Mediterranee
- BERYL BENDER BIRCH, *Power Yoga*, Prion Books (in inglese)
- BERYL BENDER BIRCH, *Power Yoga, the total strength and flexibility*, Prion Books (in italiano)
- KIA MEAUX, *Yoga dinamico*, Nuove Tecniche Edizioni
- JEAN ROFIDAL, *Do-In. Energia, serenità e salute*. Edizioni Mediterranee
- SHIZUTO MASUNAGA, *Zen per Immagini. Esercizi dei Meridiani per una vita sana*. Edizioni Mediterranee

Per chi ama lo spirito.

- PARAMAHANSA YOGANANDA, *Autobiografia di uno Yogi*, Astrolabio
- J. HILLMAN, *Il Codice dell'anima*, Adelphi Edizioni
- J. HILLMAN, *L'anima del Mondo e il pensiero del cuore*, Garzanti Edizioni
- H. HESSE, *Siddharta*, Adelphi Edizioni
- F. CAPRA, *Il tao della fisica*, Adelphi Edizioni
- JULIUS EVOLA, *Lo Yoga della Potenza*, Edizioni Mediterranee



Progetto cinture d'argento Karate - Benessere attivo per la terza età di Cinzia Colaiacono

Consigliere Settore Karate FIJLKAM

Introduzione

Viviamo in un'epoca in cui la durata della vita umana si è notevolmente allungata, ma la qualità della vita degli anziani non sempre è all'altezza. A cosa serve vivere più a lungo se la qualità della vita non ci sostiene? In questo contesto, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha evidenziato l'importanza di promuovere un invecchiamento sano, definendo linee guida per consentire agli anziani di vivere in modo attivo e soddisfacente. Queste raccomandazioni sottolineano l'importanza di adottare stili di vita sani, compresa un'attività fisica regolare, per migliorare la qualità della vita quotidiana e prevenire malattie croniche.

FIJLKAM ha sviluppato un progetto dedicato agli anziani, basato sulle sue discipline, ognuna delle quali, come le facce di un diamante, offre aspetti utili a migliorare la vita in età avanzata. Tra queste discipline, il karate si adatta perfettamente alle esigenze degli anziani. Il karate non solo promuove il benessere fisico, ma favorisce anche la socializzazione e il coinvolgimento nella comunità, elementi essenziali per contrastare l'isolamento sociale. Le tecniche di respirazione e rilassamento apprese nel karate possono contribuire a ridurre lo stress e migliorare la salute mentale, favorendo una vita più equilibrata e soddisfacente. L'investimento nel karate rappresenta dunque un passo importante verso un invecchiamento attivo e una qualità della vita migliore. Il "karate delle cinture d'argento" è una guida pratica che trova un'applicazione utile nella vita quotidiana e prepara a un'attività fisica completa, apportando numerosi benefici. Questi benefici si raggiungono attraverso tecniche specifiche di attivazione fisica, esercizi di respirazione e movimenti mirati a migliorare l'equilibrio, la flessibilità, la forza e la salute cardio-circolatoria.

La pratica del karate è "modulabile", ossia può essere adattata a diversi livelli di intensità e velocità, in base alle esigenze, alle capacità e alle condizioni individuali. Inoltre, può essere praticata ovunque, sia in palestre attrezzate che all'aperto.

Le caratteristiche di questa disciplina la rendono particolarmente adatta, divertente e attraente per gli anziani, sia uomini che donne, sebbene le loro diverse peculiarità richiedano un'attenzione specifica alle esigenze individuali. Le differenze strutturali, ormonali e psicologiche tra uomini e donne richiedono infatti

allenamenti differenziati, pur mantenendo l'obiettivo comune di prevenire infortuni e promuovere il benessere psicofisico.

Il Karate a Okinawa

Il karate ha origine a Okinawa, un'isola dell'arcipelago delle Ryukyu in Giappone, nella seconda metà del XVIII secolo. È nato dalla fusione di forme di lotta autoctone con altre provenienti dalla vicina Cina, in particolare dalla boxe cinese, grazie alle interazioni culturali che si verificarono attraverso scambi politici e commerciali. Prima del 1879, lo studio delle arti marziali locali era riservato esclusivamente alle famiglie nobili, sia per autodifesa sia come pratica di ricerca spirituale personale. L'originaria funzione del karate era dunque legata alla difesa personale, e l'immagine sportiva che conosciamo oggi è successiva e molto distante dalle esigenze che ne determinarono la diffusione.

Il karate si è sviluppato attraverso la formazione di diversi stili nei vari territori dell'arcipelago, e la sua pratica, oltre a insegnare tecniche di combattimento, ha promosso uno stile di vita disciplinato da sani principi e legato alle tradizioni locali. Le caratteristiche di quest'arte marziale sono particolarmente adatte a ottimizzare la qualità della vita in età avanzata e a promuovere la crescita personale, il rispetto e l'autocontrollo.

L'apprendimento del karate si sviluppa attraverso fasi progressive, dall'acquisizione delle tecniche di base fino alla padronanza dei **kata** (forme) e alla conoscenza del proprio corpo, attraverso le applicazioni pratiche con il **Tuite**, un insieme di tecniche fondamentali per l'autodifesa. Il **Tuite** è utilizzato per controllare, immobilizzare e disarmare un avversario in situazioni ravvicinate, attraverso lo studio di sbilanciamenti, proiezioni e leve articolari.

Il karate e l'elisir di lunga vita degli abitanti di Okinawa

Okinawa è nota per avere una delle popolazioni più longeve del mondo. Questo fenomeno è attribuito a vari fattori, tra cui uno stile di vita attivo, una dieta equilibrata, un forte senso di comunità e la pratica regolare di attività fisica, in particolare quelle legate alla tradizione delle arti marziali.

Secondo Dan Buettner, divulgatore scientifico e saggista, l'arcipelago di Okinawa, insieme a Ogliastro e Barbagia di Ollolai in Sardegna, Icaria in Grecia, Loma Linda in California e Nicoya in Costa Rica, è considerato una "zona blu", ossia una regione geografica del pianeta in cui le persone vivono più a lungo. All'ingresso di Ogimi, un villaggio di Okinawa, si trova una pietra su cui è incisa una scritta che, tradotta, recita più o meno così: "A 80 anni sei un giovane. A 90, se i tuoi antenati ti invitano in cielo, chiedi loro di aspettare fino a quando non arrivi a 100". Questo spirito riflette l'approccio positivo alla vita degli anziani di Okinawa, che godono di una vita sociale molto attiva e partecipano quotidianamente a attività fisiche, condividendole insieme.

Qual è il segreto di Okinawa? Un esempio da seguire ISHOKU DOGEN – "Il cibo come medicina"

Gli abitanti di Okinawa seguono una dieta ricca di vitamine, frutta, soia, legumi e pesce, con un apporto calorico inferiore del 40% rispetto alla popolazione occidentale, ma altamente nutriente. Adottano il principio del "Hara hachi bu", che consiste nel mangiare fino a sentirsi sazi all'80%, contribuendo a prevenire obesità e malattie cardiovascolari. Anche il diabete, i tumori e l'osteoporosi sono meno diffusi rispetto al resto del mondo.

MOAI

Il "Moai" è una sorta di seconda famiglia composta da diverse persone con cui gli anziani interagiscono, creando un forte senso di appartenenza alla comunità. Condividono emozioni, hobby, divertimenti ed esperienze, sia tristi che gioiose. Questo forte senso di appartenenza e responsabilità sociale fa sentire l'anziano al sicuro e gli offre il piacere della condivisione.

IKIGAI – "Scopo nella vita"

L'ikigai rappresenta lo scopo da perseguire in ogni fase della vita, permettendo di dedicarsi alle proprie passioni in armonia e senza stress. Molti anziani di Okinawa, anche dopo aver raggiunto l'età pensionabile, continuano a essere attivi nella società, svolgendo lavori leggeri che alimentano la passione e il piacere per ciò che amano fare.

ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

Gli anziani di Okinawa praticano attività fisica con costanza e piacere, da semplici passeggiate o nuotate a forme più tradizionali come il karate e il kobudo, antica arte marziale di Okinawa che utilizza armi tradizionali ricavate da utensili di lavoro.

Vantaggi della pratica del Karate per anziani

Adattabilità alla fascia d'età

- **Intensità variabile:** il karate può essere praticato a intensità leggera, media o intensa. Gli allenamenti possono essere adattati alla terza età per essere meno impegnativi, permettendo agli anziani di partecipare senza sforzi eccessivi.
- **Velocità adattabile:** gli esercizi possono essere eseguiti lentamente o rapidamente, a seconda delle capacità e delle condizioni individuali, evitando così movimenti bruschi che potrebbero causare infortuni.
- **Resilienza fisica e mentale:** la pratica regolare del karate migliora la resilienza fisica e mentale, rendendo il corpo più forte e meno vulnerabile agli infortuni, mentre la mente diventa maggiormente pronta ad affrontare sfide e nuovi percorsi.

BENEFICI FISICI

- **Miglioramento della flessibilità:** la flessibilità è fondamentale per prevenire infortuni e generare un benessere generale. Lo stretching dinamico e statico, insieme agli allungamenti progressivi, aumentano l'ampiezza dei movimenti e riducono il rischio di traumi articolari e muscolari. Le posture e le tecniche specifiche del karate contribuiscono significativamente a migliorare la flessibilità.
- **Forza:** il karate per anziani si concentra sullo sviluppo della forza funzionale, coinvolgendo tutto il corpo e riducendo il rischio di squilibri. La forza isometrica si sviluppa mantenendo posizioni specifiche per un periodo di tempo prestabilito, mentre la forza resistente migliora la funzionalità muscolare attraverso movimenti lenti e controllati, prevenendo infortuni. La resistenza muscolare e cardiovascolare viene mantenuta e migliorata grazie a routine di respirazione, allenamento intervallato e kata a ritmo moderato.
- **Equilibrio e coordinazione:** le tecniche e le posture del karate richiedono un buon equilibrio e una coordinazione precisa, essenziali per prevenire cadute, che rappresentano una preoccupazione primaria per gli anziani. Il timore di cadere può limitare l'attività motoria, ma esercizi mirati alla stabilità, come le posture tipiche del karate (anche in equilibrio su un solo piede), percorsi appropriati e l'uso di strumenti come il bosu e la fitball aiutano a migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

BENEFICI SULLA PSICHE

- **Concentrazione e Consapevolezza:** il karate incoraggia la concentrazione e la consapevolezza del proprio corpo, migliorando la capacità di rispondere agli stimoli esterni.
- **Riduzione dello Stress:** la pratica del karate può essere un modo efficace per ridurre lo stress e migliorare il benessere mentale, grazie alla combinazione di attività fisica e disciplina mentale.

AUMENTO DELL'AUTOSTIMA

- **Acquisizione di Nuove Competenze:** imparare e padroneggiare le tecniche del karate fornisce un senso di realizzazione e competenza. Gli anziani possono sentirsi orgogliosi dei progressi fatti, migliorando la loro percezione del sé.
- **Obiettivi e Riconoscimenti:** il karate solitamente include un sistema che riconosce il progresso e i successi. Raggiungere l'ambita "cintura d'argento" al termine del corso può rappresentare uno stimolante obiettivo. Gli obiettivi raggiunti nel karate possono trasferirsi in altre aree della vita, rafforzando l'autostima globale.
- **Socializzazione:** la pratica del karate offre opportunità di socializzazione, costruendo relazioni positive con istruttori e compagni. Il supporto e il riconoscimento da parte del gruppo possono ulteriormente incrementare la fiducia in sé stessi, creando legami che si avvicinano al MOAI di Okinawa.

MAGGIOR SENSO DI SICUREZZA

- **Conoscenza delle Tecniche di Autodifesa:** imparare tecniche di autodifesa può dare agli anziani un senso di sicurezza maggiore quando si trovano in situazioni potenzialmente pericolose. La consapevolezza di poter reagire in caso di emergenza aumenta il senso di controllo sulla propria vita.
- **Coordinazione e Tempi di Reazione:** il karate aiuta a migliorare i tempi di reazione e la coordinazione, elementi fondamentali per rispondere efficacemente in tempi brevi a situazioni improvvise che possono fare la differenza nella quotidianità. Ad esempio, si può pensare alla reazione a un'aggressione da parte di un malintenzionato, alla correzione di uno squilibrio per evitare una caduta rovinosa o all'evitare un oggetto che cade, proteggendo così la testa o altre parti vitali del corpo.

Nel progetto Cinture d'Argento, vengono proposti esercizi per allenare i tempi di reazione in modalità diverse, comprese forme ludiche e aggreganti. Tra gli esercizi ci sono quelli con oggetti morbidi che cadono e vengono lanciati verso il soggetto, simulazioni di cadute e proiezioni a terra, esercizi per la chiusura della distanza di relazione e per la ricerca del corpo a corpo, esercizi di propriocezione, movimenti fluidi e continui, reazioni a stimoli sonori e visivi, esercizi base di autodifesa, simulazioni rallentate di aggressioni, esecuzione di kata a ritmo rallentato e controllato, kata di respirazione e meditazione con un incremento graduale della velocità e dei tempi di reazione.

GESTIONE DELLO STRESS

Le tecniche di concentrazione e respirazione apprese nel karate possono aiutare a mantenere la calma in situazioni di particolare stress. La pratica del karate favorisce una mente più serena, capace di affrontare situazioni potenzialmente pericolose con maggiore lucidità e razionalità.

Alla scoperta del kata

Il progetto Cinture d'Argento propone, all'interno del suo programma, uno speciale ed avvincente studio dei KATA di KARATE, che potremmo definire veri e propri documenti storici tramandati da maestro ad allievo. I kata consistono in forme con sequenze di combinazioni tecniche preordinate, ricche di parate, attacchi e leve articolari, da eseguire in posture tipiche. Queste pratiche vengono effettuate individualmente a corpo libero e rappresentano combattimenti contro antagonisti immaginari.

In realtà, i kata celano temi di studio molto approfonditi, riguardanti tecniche specifiche che utilizzano zone del corpo non permesse nella versione del combattimento sportivo, studi sulla respirazione e applicazioni di vario genere. La possibilità di gestire l'intensità, la velocità d'esecuzione e di assumere posture su misura per l'anziano rende il kata un mezzo duttile e adatto alle esigenze di questa fascia di età. Infatti, moltissimi praticanti di karate che frequentano i dojo di Okinawa hanno un'età superiore ai 65 anni. Oltre a migliorare l'aspetto psicofisico, i kata sono indicati anche per allenare la memoria e i processi di visualizzazione.

Nel kata, tutto è duttile e modulabile, e lo studio delle forme di kata rivolto a persone con caratteristiche di forza inferiori per differenza di genere ed età non è una novità assoluta di questo progetto. In tempi passati, il kata di karate **Aoyagi** (Seiryu), creato dai maestri Kenwa Mabuni e Konishi Yasuhiro

con la supervisione del fondatore dell'Aikido, Morihei Ueshiba, ha previsto una "versione femminile" del kata rivolta a persone anziane e donne. È un kata poco conosciuto, il cui studio è rivolto in particolare all'autodifesa, e contiene movimenti flessibili ed eleganti ispirati all'idea di un salice che fluttua i propri rami nell'aria senza spezzarli. Il kata inizia con un **Kamae** (guardia) chiamato **Juji Gurai**, che protegge il petto e gli organi vitali, dal quale si possono sviluppare forme di difesa di qualsiasi livello. Anche le posture sono più alte rispetto all'altra versione del kata, risultando quindi più comode e meno faticose. La postura base si adatta bene a sviluppare il concetto di **Mamoru** (protezione del corpo) e, in considerazione degli aspetti elaborati e affrontati in maniera specifica per l'autodifesa, può essere considerata la versione più completa.

Il kata è, quindi, uno strumento di allenamento duttile e scrupoloso per gli anziani (se praticato con le dovute attenzioni e con la corretta respirazione). È interessante constatare come stimoli la fantasia di chi lo pratica e di chi lo insegna. Nel progetto Cinture d'Argento, lo studio del kata viene proposto nelle sue versioni base o nelle forme più brevi, per permettere una facile assimilazione da parte di praticanti inesperti.

È interessante la dichiarazione del maestro Gichin Funakoshi, figura fondamentale nella diffusione del karate e creatore dello stile **Shotokan**, il quale definisce il kata una forma di "meditazione dinamica". Nel progetto Cinture d'Argento, l'applicazione dello studio del kata e gli esercizi di allenamento ideomotorio arrivano a includere, in maniera utile ed originale, lo studio di brevi forme nelle quali vengono riprodotti gesti quotidiani utili per l'anziano. La visualizzazione, l'esecuzione e la ripetizione di questi gesti, siano essi semplici o complessi, hanno lo scopo di rendere determinate gestualità maggiormente sicure e consapevoli. Ripetere con attenzione i vari passaggi di un'azione o di un percorso può infatti diminuire la percentuale di incidenti quotidiani, sviluppando automatismi corretti anche in base alle eventuali patologie sopraggiunte.

I kata del karate e i benefici per gli anziani

I kata del karate sono particolarmente indicati per gli anziani per i seguenti motivi:

Sviluppo della memoria attraverso lo studio delle sequenze del kata.

I kata consistono in sequenze prestabilite di tecniche e posture specifiche della disciplina. La pratica regolare dei kata aiuta a migliorare la memoria, poiché richiede di ricordare e ripetere correttamente i movimenti. L'anziano, attraverso il kata classici e quelli creati per mimare i movimenti quotidiani, ottimizza e memorizza nei minimi dettagli il modo più corretto di eseguirli.

Stimolo all'immaginazione

Per eseguire i kata è necessario immaginare situazioni tipiche di combattimento e visualizzare l'avversario. Questo esercizio stimola la creatività, incoraggiando l'immaginazione di diverse situazioni che potrebbero presentarsi. Durante l'esercizio di visualizzazione, la persona anziana riproduce mentalmente ogni passaggio del kata, vede e percepisce il proprio corpo nello spazio ed esegue i movimenti in maniera ottimale, immaginandosi mentre li compie. Se sostituiamo le posture e le tecniche tipiche del kata di karate con movimenti utili nella vita quotidiana, otteniamo, per magia, un kata di gesti quotidiani. Ecco che, attraverso una veste nuova, il kata dei movimenti quotidiani ottimizza e memorizza nei minimi dettagli il modo più corretto di eseguirli. L'allenamento ideomotorio al kata può avere effetti positivi nel combattere la demenza negli anziani, stimolando le capacità cognitive e fisiche.

Acquisizione e consapevolezza delle posture

La pratica dei kata aumenta la consapevolezza del proprio corpo, migliora l'equilibrio e favorisce la comprensione delle posizioni corrette. Questo contribuisce a prevenire o alleviare problemi muscolari e articolari. Particolare enfasi è posta sul lavoro del *core stability*, delle gambe, dei piedi e sul controllo della respirazione. Nel kata è molto importante saper spostare il peso corporeo da una gamba all'altra, concentrandosi su movimenti controllati ma fluidi. Anche la respirazione gioca un ruolo fondamentale per il radicamento e rappresenta un grande aiuto per gli anziani che cercano di stabilizzare il proprio corpo, migliorando sia la concentrazione che la connessione con il terreno. Nel programma "Cinture d'Argento" sono state proposte le forme **Sanchin** e **Tensho**, che illustrano bene i principi sopra descritti e affondano le loro radici in forme di origine cinese. La respirazione è molto importante per tutti, ma in particolare per le persone anziane, che possono trarne notevoli giovamenti.

Nella posizione **Shizen Tai** in **Heiko Dachi**, utilizzata di solito per eseguire lo **Yoi**, si assume una posizione neutra di partenza con le ginocchia rilassate. In tale postura, il respiro si abbassa verso l'Hara, coinvolgendo la forza di gravità Chen, tipica del Tai Chi Chuan, o il **Principio Affondante** della Boxe della Gru Bianca, che canalizza l'energia verso il basso per rafforzare la postura e respingere l'attacco dell'avversario. Respirare durante l'assunzione di determinate posizioni implica caricarsi di energia. L'esercizio cinese **Qigong** di radicamento **Zhan Zhuang** (stare in piedi come un palo), praticato nel Tai Chi, può essere eseguito in diverse posture e tempi di durata, sviluppando equilibrio e consapevolezza interiore.

Orientamento nello spazio (Embusen)

I kata sviluppano un preciso senso dell'orientamento grazie al rispetto dell'**Embusen**, uno schema immaginario che ogni kata di karate possiede e che viene eseguito correttamente nel suo tracciato. La pratica assidua del kata migliora quindi la capacità di muoversi nello spazio con movimenti coordinati e fluidi. Le forme più semplici possono prevedere anche l'allenamento ad occhi chiusi, sotto l'attenta supervisione dell'insegnante tecnico o di un compagno (rapporto 1:1).

Intensità modulabile

I kata possono essere eseguiti a intensità variabile, permettendo agli anziani di adattare l'allenamento alle proprie capacità fisiche senza alcun rischio di sovraccarico. All'interno di una classe potremmo così avere soggetti che si allenano contemporaneamente ad intensità diverse, sotto la guida dell'insegnante.

Allenamento dell'equilibrio.

Molti movimenti nei kata coinvolgono il mantenimento dell'equilibrio, fondamentale per prevenire cadute e migliorare la stabilità. Alcune posture sono in appoggio monopodalico e richiedono una particolare concentrazione nell'esecuzione. Importanti sono anche gli esercizi di **Grounding** (radicamento). Stare in posizione eretta con i piedi ben piantati a terra, concentrandosi sulla sensazione del contatto con il suolo, aiuta a migliorare sia l'equilibrio che la propriocezione.

Contrazione isometrica e forza elastica

I kata allenano sia la forza isometrica (mantenendo posture stabili) sia la forza elastica (con movimenti rapidi e scattanti), contribuendo a mantenere la muscolatura tonica.

Respirazione

La pratica dei kata include tecniche di respirazione controllata che migliorano la capacità polmonare e favoriscono il rilassamento e la gestione dello stress.

Il Kata sincronizzato a squadre per anziani

Un'alternativa interessante per l'allenamento del kata per anziani è rappresentata dal kata sincronizzato a squadre, una modalità che trae ispirazione dalla versione sportiva. In questo contesto, l'aspetto agonistico viene messo da parte; ciò che conta è il prezioso lavoro di sincronizzazione dei movimenti tra i membri della squadra. Questa sinergia richiede un'attenzione maggiore, poiché ogni partecipante deve rispettare il tempo di esecuzione e coordinarsi con gli altri.

La varietà dell'allenamento, in questo caso, punta a valorizzare l'aspetto piacevole e divertente della condivisione tra i membri della squadra. La motivazione di gruppo, la continuità nell'impegno, il compromesso e il rispetto delle individualità sono tutti elementi chiave. È importante sottolineare che il supporto reciproco e la condivisione di piccoli successi contribuiscono a mantenere alto l'entusiasmo e a raggiungere obiettivi comuni, creando un ambiente di apprendimento positivo e stimolante.

Ulteriore variante di questa forma di allenamento è l'inclusione dell'uso della musica, che aiuta a rendere i movimenti più fluidi e rilassati. Inoltre, è possibile implementare situazioni pratiche che simuleranno il significato recondito delle tecniche, utilizzando uno o più partner per l'interazione (**Bunkai** – **Kaisetsu**).

Con questa modalità, la versione astratta a corpo libero si trasforma in dimensione analitica per raggiungere la versione concreta e applicativa, in cui forze opposte interagiscono in base ai parametri di tempo, azione, reazione e distanza. Questo approccio rende l'allenamento più dinamico e contestualizzato, permettendo agli anziani di comprendere meglio le tecniche e il loro utilizzo pratico.

L'Importanza dell'Insegnante Tecnico

Il ruolo dell'insegnante tecnico è fondamentale per i praticanti di questa fascia d'età. Non si tratta solo di trasferire contenuti tecnici utili, ma anche di monitorare e somministrare un programma di allenamento intelligente, personalizzato sulle esigenze individuali. La maestria dell'insegnante consiste nel seguire con attenzione ciascun anziano, incentivando però la loro autonomia e la cura fisica anche al di fuori del dojo, evitando così la creazione di forme di dipendenza. Non dimentichiamo che l'obiettivo finale è fornire all'anziano i mezzi necessari per ottenere e mantenere più a lungo autonomia e padronanza nella vita quotidiana.

La compilazione di questionari specifici e la somministrazione di test d'ingresso e di valutazione permettono di conoscere le condizioni di partenza dell'anziano che intraprende il percorso "Cinture d'Argento", così come di monitorare i progressi futuri. La proposta dei test di valutazione adottata per il programma "Cinture d'Argento" è semplice e di facile applicazione, ma nulla vieta di integrare ulteriori test, qualora si disponga di strumenti alternativi e più sofisticati.

In conclusione, l'approccio al kata per anziani deve essere inclusivo e di beneficio nella sua forma più completa, promuovendo non solo la crescita tecnica,



ma anche il benessere psicofisico dei partecipanti. Questo tipo di allenamento, attraverso il lavoro di squadra e la guida esperta, può rivelarsi un'esperienza altamente gratificante e significativa, contribuendo a migliorare la qualità della vita degli anziani.

Programma Karate adottato dal Progetto "Cinture d'argento"

EQUILIBRIO. Esercizi propriocettivi per piedi e core stability abbinati a esercizi di respirazione; grounding; esercizi per l'equilibrio con riduzione della superficie d'appoggio, superfici instabili, posizioni specifiche; esercizi per il miglioramento della coordinazione ed equilibrio con spostamenti dietro stimolo dell'insegnante (sonoro e/o visivo); esercizi di spostamenti in posture naturali in varie direzioni; esercizi a corpo libero sul posto e in movimento con utilizzo di attrezzi, elastici, cinture, asciugamani, bastoni, palle in gommapiuma; esercizi di spostamenti con semplici percorsi e superamento di ostacoli bassi (attrezzatura d'ausilio) funzionali alla quotidianità dell'anziano.

- **FORZA** Semplici esercizi di potenziamento per il miglioramento della forza negli arti inferiori, superiori, core stability a corpo libero e con ausilio di elastici e semplici attrezzature.
- **FONDAMENTALI di KARATE** con ausilio di attrezzi; **SPOSTAMENTI** nelle varie direzioni nelle posture specifiche con combinazioni di parata e difesa con tecniche arti superiori e inferiori a corpo libero e in interazione con il partner.
- **SPOSTAMENTI** di schivata, prese e tecniche di difesa.
- **ALLENAMENTO IDEOMOTORIO** visualizzazione di combinazioni; tecniche di difesa; costruzione e memorizzazione di breve KATA;
- **APPLICAZIONE** a corpo libero e pratica di tecniche di autodifesa contenute nel kata;

Studio tecniche di leve articolari contenute nei KATA.

- STUDIO di KATA BASE.
- APPLICAZIONE KATA con partner.
- TECNICHE DI RILASSAMENTO
- STUDIO TECNICHE DI LEVE
- STUDIO DI TECNICHE DI PARATA, SCHIVATA E CONTRATTACCO, da posizione seduta su attacco libero del partner.

- KATA SINCRONIZZATO A COPPIE CON APPLICAZIONE A SEGUIRE.
- TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE contenuti nei KATA.
- STUDIO di KATA BASE 2.
- APPLICAZIONE KATA con più avversari; KATA con bastone. TECNICHE DI LIBERAZIONE da attacco di bastone corto e lungo;
- KATA con inserimento di elementi di varia difficoltà (visualizzazione a occhi chiusi mentre il gruppo esegue, variando l'altezza delle posizioni, su stimolo tattile, a occhi chiusi ecc.)
- ESECUZIONE FINALE DEI KATA STUDIATI CON RELATIVE APPLICAZIONI, con dimostrazione consapevole del loro significato e percezione dei movimenti nello spazio.
- TECNICHE SEMPLICI DI AUTOMASSAGGIO.

Proposta Test di valutazione Cinture d'argento "Senior Fitness Test" presentata dalla FIJLKAM per mezzo di brevi video.

SFT 30 SECOND CHAIR STAND TEST

OBIETTIVO: per valutare la forza negli arti inferiori, parte del corpo importante per numerosi compiti quotidiani come per esempio camminare, salire le scale, entrare e uscire dall'automobile, dalla vasca da bagno, da una sedia, lavori domestici e per avere maggiore padronanza nei movimenti ed evitare di cadere

DESCRIZIONE: alzarsi da una sedia appoggiata contro il muro (per evitare scivolamenti) e tornare nella posizione seduta. contare il maggior numero di movimenti che possono essere svolti in 30 secondi.

ARM CURL TEST

OBIETTIVO: valutare la forza negli arti superiori necessaria a svolgere attività quotidiane a livello domestico e altre di vario genere come sollevare e trasportare oggetti, borse della spesa, valigie, tenere al guinzaglio il cane, tenere in braccio il nipotino.

DESCRIZIONE: eseguire il numero massimo di movimenti completi con l'arto superiore tenendo in mano un peso (manubrio) nella mano
2 kg per le donne (o anche 2,3 chilogrammi)
3 kg per gli uomini (o anche 3,6 chilogrammi)

BACK SCRATCH TEST

OBIETTIVO: valutare la flessibilità della parte superiore del corpo (spalla) che è importante in compiti come indossare indumenti, pettinarsi, lavarsi, raggiungere la

cintura di sicurezza per allacciarla, mettersi o togliersi il cappello

DESCRIZIONE: con una mano che si distende sopra la spalla e l'altra al centro della schiena, valutare la distanza tra le dita medie estese.

FOOT UP AND GO TEST

OBIETTIVO: valutare l'agilità e l'equilibrio dinamico importanti in compiti che richiedono manovre rapide come scendere velocemente dalla metropolitana, mantenere l'equilibrio mentre ci si sposta rapidamente, rispondere al telefono, spostarsi velocemente per aprire o chiudere una porta e altro.

DESCRIZIONE: Valutare il numero di secondi necessari per alzarsi da posizione seduta, camminare per 2,4 metri, girare e tornare nella posizione seduta.

SFT HEIGHT AND WEIGHT

OBIETTIVO: valutare il peso corporeo rispetto all'altezza considerando l'importanza della gestione del peso per la funzioni quotidiane.

DESCRIZIONE: misurare l'altezza e il peso utilizzando una tabella di conversione per determinare l'indice di massa corporea (BMI). Tecnicamente il BMI è determinato dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri quadrati (BMI = kg/m²).

Esempio di persona adulta che pesa kg 73 ed è alta 1,80m

IMC = 73 / (1,80 * 1,80) 22,53

TEST EQUILIBRIO STATICO BIPODALICO E SEMI TANDEM

TEST EQUILIBRIO STATICO TANDEM

TEST EQUILIBRIO STATICO MONO PODALICO

Conclusioni

Le caratteristiche del karate, intrise di antica cultura orientale e tradizione, offrono un ottimo strumento per combattere il declino funzionale e la sarcopenia, migliorando la salute cardiorespiratoria e contrastando le sindromi depressive negli anziani. Questa meravigliosa disciplina è in grado di combinare, in un'unica seduta di allenamento, attività di tipo aerobico, allenamento della forza, equilibrio, flessibilità, respirazione, rilassamento e ludico motorio, rivestendosi di uno spirito sereno e gioviale, tanto utile a una popolazione che necessita di invecchiare in modo sano. Così come i giovani hanno necessità di essere educati alla vita, anche gli anziani meritano di essere guidati nell'affrontare questo percorso. Il karate può insegnare e offrire molto in questo processo. Nuova vita e largo agli anziani!



Bibliografia

- Tohei, Koichi. *La coordinazione mente-corpo*.
- Bishop, Mark. *Karate di Okinawa*.
- Rikli, E., & Jones, C. Jessie. *Senior Fitness Test Manual*.
- Goss, Rob. *L'isola di Okinawa ha scoperto l'elisir di lunga vita*.
- World Health Organization. *Rapporto Mondiale OMS*.
- Fernandez Cid, Ramon. *L'unità strutturale del corpo umano nel karate e nella trasmissione della forza*.



Il progetto Katautism vince il bando Erasmus Plus Sport e approda in Europa

di Nicole Maussier

Responsabile Formazione Settore Disabili

Membro Comitato Tecnico Scientifici (resp. progetti attività adattata)

Responsabile programmazione didattica FIJLKAM

nicole.maussier@fjilkam.it

Katautism: Un Progetto Nato dalle esigenze formative degli Insegnanti Tecnici

Il progetto Katautism, ideato e coordinato dalla Dott.ssa Nicole Maussier, nasce dall'attenta analisi delle esigenze formative degli Insegnanti Tecnici FIJLKAM, effettuata durante i Corsi Nazionali, da cui è emersa una mancanza di formazione specifica sulle disabilità intellettivo-relazionali che permettesse la gestione dei bambini autistici. Molti Insegnanti Tecnici riferivano infatti di non avere gli strumenti adeguati a poter riconoscere le esigenze dei bambini autistici e di conseguenza accoglierli e supportarli all'interno delle loro palestre.

Sebbene sia stato dimostrato che le arti marziali sono tra gli sport maggiormente consigliati per le persone autistiche (Bremer et al., 2016), mancava però un percorso formativo specifico che rendesse questi sport accessibili. È nato così il progetto Katautism, che pone come pilastro fondamentale del suo modello la formazione specifica, chiave indispensabile per l'inclusione.

La base scientifica del progetto

In Italia si stima che un bambino su 77, compreso nell'età tra i sette e i nove anni, abbia una diagnosi di disturbo dello spettro autistico. Le diagnosi sono attualmente in aumento grazie a una maggiore formazione dei medici e alle modifiche dei criteri diagnostici. Si stima che il disturbo dello spettro autistico interessi i maschi 4 volte più delle femmine (Istituto Superiore di Sanità & Ministero della Salute, 2021).

Anche nello sport è stato osservato un incremento del numero di bambini con bisogni educativi speciali. Diversi studi hanno analizzato l'impatto dell'attività fisica sulle persone autistiche (Langdon & Corbett, 2012; Petrus et al., 2008; Sorensen & Zarrett, 2014; Bremer et al., 2016), evidenziando benefici significativi. Bremer, in una sua revisione (Bremer et al., 2016), ha valutato esclusivamente l'efficacia degli interventi sportivi sulle persone autistiche, confrontando i vantaggi di diverse discipline. I risultati indicano che attività come jogging, equitazione, arti marziali, nuoto, yoga e danza possono portare a miglioramenti comportamentali, inclusi una riduzione dei comportamenti stereotipati, un miglioramento del funzionamento socio-emotivo, della cognizione e dell'attenzione.

Tra tutte, l'equitazione e le arti marziali hanno mostrato i risultati più significativi.

I bambini autistici, però, sono spesso esclusi dai contesti sportivi inclusivi (Cioni, 2023). Si ipotizza che la mancanza di una formazione specifica possa incidere negativamente sull'accessibilità sportiva. Numerose ricerche hanno evidenziato che le arti marziali sono tra le discipline che offrono i maggiori benefici in termini di adattamenti comportamentali, comunicativi e relazionali per le persone autistiche (Bremer et al., 2016; Bahrami et al., 2012; Bahrami et al., 2016; Movahedi et al., 2013; Morales et al., 2021; Morales et al., 2022).

La Formazione Come Pilastro del Progetto

Nel 2022, in collaborazione con la Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali (FISDIR), la FIJLKAM ha istituito il primo corso di formazione specifica per gli Insegnanti Tecnici, che prevedeva lezioni teoriche e pratiche con interventi di pedagogisti, pediatri, psicologi, neuroscienziati, esperti in scienze motorie e Maestri FIJLKAM. Il corso ha fornito agli Insegnanti Tecnici una formazione specifica, dotandoli di strumenti necessari per iniziare a comprendere le esigenze dei bambini autistici, preparando così il terreno per un'autentica inclusione.

Il Modello Katautism

Il progetto Katautism si sviluppa attraverso un modello strutturato in sei fasi principali, ciascuna pensata per garantire un approccio inclusivo e accessibile:

- 1. Selezione scuole e Insegnanti Tecnici:** vengono selezionate le scuole, gli Insegnanti Tecnici specializzati e gli psicologi.
- 2. Corso di formazione:** gli Insegnanti Tecnici e gli psicologi partecipano a un corso di formazione.
- 3. Riunioni informative con maestre/i delle classi coinvolte, genitori e incontri individuali con le famiglie dei bambini autistici:** nelle scuole vengono svolte, prima della fase operativa, riunioni con maestre/i, genitori dei bambini coinvolti e riunioni individuali con i genitori dei bambini autistici.

4. Fase operativa nelle scuole: due volte a settimana, in orario curriculare. Un gruppo segue il programma judo e un gruppo il programma karate. Lo staff per ogni classe è composto da due Insegnanti Tecnici specializzati e uno psicologo esperto in autismo. Il tutto supervisionato dal coordinatore del progetto specializzati e uno psicologo esperto in autismo.

5. Evento finale: sulla base delle abilità tecniche acquisite tutte le classi svolgeranno un kata adattata che prenderà il nome di KATAUTISM. L'evento finale è aperto ai genitori e vengono coinvolti atleti FIJKAM di interesse nazionale per le rispettive discipline (judo e karate)

6. Raccolta dati, analisi dei risultati e pubblicazioni: il progetto prevede una ricerca scientifica condotta in collaborazione con l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico". Lo scopo della ricerca è dimostrare gli adattamenti dei bambini autistici e fornire delle indicazioni che contribuiscano alla strutturazione di best practices in questo ambito.

L'Inclusione Sportiva Come Diritto

Il diritto all'inclusione per i bambini autistici è sancito dalla legge. Katautism ha dimostrato che l'inclusione sportiva per i bambini autistici di qualsiasi livello di autismo (lieve, medio e grave) è possibile ed è fondamentale per lo sviluppo sociale e motorio dei bambini autistici e non autistici.

La pratica del judo e del karate non solo offre benefici fisici, ma anche relazionali, aiutando i bambini autistici

a migliorare le proprie abilità sociali e comunicative. Il progetto ha mostrato che, attraverso una formazione mirata e una metodologia inclusiva, lo sport può diventare uno strumento di crescita per tutti i bambini, indipendentemente dal loro livello di abilità.

Un Approccio Scientifico: lo Studio con l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

La ricerca scientifica ha svolto un ruolo fondamentale nel progetto Katautism per la definizione del Modello Katautism. In collaborazione con il Laboratorio di Pedagogia Speciale dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" è stato condotto uno studio per analizzare l'impatto della pratica sportiva inclusiva sui bambini autistici. Le aree analizzate riguardavano gli adattamenti dal punto di vista motorio, della compromissione sociale e degli aspetti comportamentale legati all'autismo. Tutte le aree analizzate in tutti i bambini autistici (n=31) hanno prodotto risultati positivi statisticamente significativi.

L'importanza di fare squadra con le famiglie

La triangolazione circolare tra tecnici, genitori e bambini è fondamentale per costruire un percorso inclusivo efficace. La partecipazione attiva delle famiglie e la loro collaborazione è risultata un punto di forza del progetto. Le famiglie sono il "motore" di tutto, bisogna essere in grado di accoglierle e comprenderle per poter soddisfare al meglio le esigenze dei loro figli.

I partner Europei

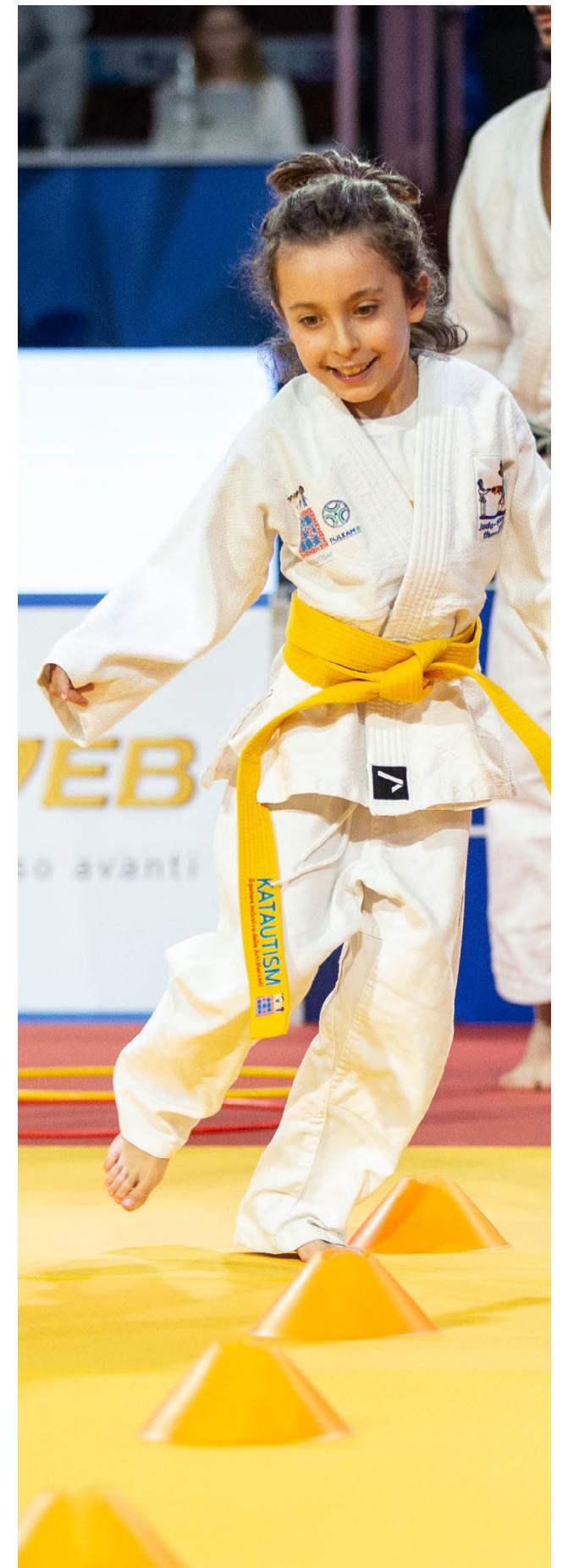
Grazie alla sua struttura innovativa e alla sua visione inclusiva, Katautism è risultato vincitore del Bando Erasmus Plus Sport 2024, un riconoscimento che conferma il valore di un modello sportivo capace di rompere le barriere e creare opportunità sportive accessibili a tutti. Il progetto prevederà il programma Judo e i partner saranno l'Unione Europea di Judo (EJU), l'Università degli studi di Roma "Foro Italico", Sport Evolution Alliance (Portogallo) e l'Università Ramon Llull di Barcellona (Spagna). Grazie alla vittoria del Bando Erasmus Plus Sport 2024, Katautism ha oggi l'opportunità di espandersi e diventare un modello di riferimento a livello europeo, con la possibilità di influenzare positivamente altre Federazioni e realtà sportive che vogliano puntare sull'inclusione.

Il libro di riferimento

Il progetto ha previsto inoltre la pubblicazione di un libro di riferimento, "SPORT E AUTISMO: il modello KATAUTISM Indicazioni teorico-pratiche per l'attività sportiva inclusiva dei bambini autistici" edito da Calzetti & Mariucci. Nel libro vengono riportate le basi scientifiche del progetto, i risultati della ricerca, alcune schede applicative e immagini di comunicazione aumentativa alternativa (CAA) per rendere accessibile il contesto sportivo inclusivo ai bambini autistici (Maussier, 2024)

Il Futuro dello Sport Inclusivo

Katautism rappresenta un modello di riferimento nello sport inclusivo. Ha dimostrato che con la giusta formazione e metodologia è possibile creare ambienti sportivi accessibili dove tutti i bambini possano crescere e sviluppare le proprie competenze. Questo progetto non solo ha migliorato la vita dei bambini autistici coinvolti, ma ha anche posto le basi per un cambiamento culturale nel mondo dello sport, aprendo la strada a nuove iniziative sportive inclusive.



Bibliografia

- Bahrami F, Movahedi A, Marandi SM, et al., (2012) Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities* 33(4): 1183–1193.
- Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., & Sorensen, C. (2016). The effect of karate techniques training on communication deficit of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 46, 978-986.
- Bremer, E., Crozier, M., & Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(8), 899-915.
- Cioni, L. (2023). *Posso giocare anche io? Sport e disabilità: dalla teoria ai dati sulle pari opportunità in età evolutiva*. Padova, Soares.
- Istituto Superiore di Sanità, & Ministero della Salute, 2021. Progetto Osservatorio per il monitoraggio dei disturbi dello spettro autistico. *Autismo* (salute.gov.it)
- Langdon, K. D., & Corbett, D. (2012). Improved working memory following novel combinations of physical and cognitive activity. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 26, 523–532.
- Maussier, N. (2024). *Sport e autismo: Il modello Katautism. Indicazioni teorico-pratiche per l'attività sportiva inclusiva dei bambini autistici*. Calzetti e Mariucci. ISBN: 9788860287267
- Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Pierantozzi, E., Curto, C., Martínez- Ferrer, J. O., Gómez, A. M., Carballeira, E., & Guerra-Balic, M. (2021). Behavioural Improvements in Children with Autism Spectrum Disorder after Participation in an Adapted Judo Programme Followed by Deleterious Effects during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8515
- Morales, J., Pierantozzi, E., Fukuda, D. H., Garcia, V., Guerra-Balic, M., Sevilla-Sánchez, M., & Carballeira, E. (2022). Improving motor skills and psychosocial behaviors in children with autism spectrum disorder through an adapted judo program. *Frontiers in Psychology*, 13, 1067310
- Movahedi A, Bahrami F, Marandi SM, et al., (2013) Improvement in social dysfunction of children with autism spectrum disorder following long term Kata techniques training. *Research in Autism Spectrum Disorders* 7(9): 1054–1061.
- Petrus C, Adamson SR, Block L, et al., (2008) Effects of exercise interventions on stereotypic behaviors in children with autism spectrum disorder. *Physiotherapy Canada* 60(2): 134–145.
- Sorensen, C., & Zarrett, N. (2014). Benefits of physical activity for adolescents with autism spectrum stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities* 33(4): disorders: A comprehensive review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1, 344-353.



Il progetto Katautism vince il bando Erasmus Plus Sport e approda in Europa

di Nicole Maussier

Il libro invita a riflettere sugli stereotipi associati al Disturbo dello Spettro Autistico (ASD) come primo passo verso un cambiamento della prospettiva sociale. Molte volte la parola “problema” viene associata all'autismo, senza però comprendere che il problema non è altro che un'esigenza non riconosciuta spesso legata alla mancanza di formazione specifica.

Partendo dall'analisi della letteratura scientifica, viene presentato il modello KATAUTISM, progetto della Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali (FIJLKAM), ideato e coordinato dall'autrice del libro.

Questo progetto nasce dall'analisi dei bisogni formativi degli insegnanti tecnici FIJLKAM, che ha evidenziato la mancanza di una formazione specifica sulle disabilità intellettivo-relazionali. Molti allenatori hanno infatti segnalato le difficoltà che spesso hanno avuto nel gestire i bambini autistici nelle loro palestre e per questo molte volte sono stati costretti a non accettarli. La letteratura scientifica riguardante sport e autismo evidenzia che le arti marziali sono tra gli sport maggiormente consigliati per le persone autistiche.

Il modello del progetto KATAUTISM ha come obiettivo l'inclusione dei bambini autistici nelle scuole in orario curricolare, attraverso la pratica del judo e del karate. Vengono quindi presentati i risultati della ricerca del progetto KATAUTISM, condotta dall'autrice in collaborazione con il Laboratorio di Pedagogia Speciale dell'Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, che evidenziano miglioramenti significativi nei bambini autistici in tutte le aree analizzate. Il progetto KATAUTISM e questo libro nascono con l'obiettivo di dimostrare che l'inclusione sportiva delle persone autistiche di qualsiasi livello è possibile, se si parte dalla formazione specifica degli insegnanti tecnici. Il libro sottolinea inoltre l'importanza della collaborazione tra allenatori e genitori dei bambini autistici, evidenziando le sfide quotidiane delle famiglie e promuovendo un approccio di squadra funzionale. Il libro riporta un modello organizzativo utilizzabile in diverse discipline sportive, che si basa sull'importanza della formazione specifica, sulla collaborazione con le famiglie e sul coinvolgimento di personale specializzato.

Allegati al libro, infine, vi sono strumenti applicativi come le Picture Exchange Communication System (PECS), agende visive e schede di rilevazione per aiutare gli insegnanti tecnici a rendere più accessibile e inclusiva una disciplina sportiva.

Tra tutte, l'equitazione e le arti marziali hanno mostrato i risultati più significativi.

I bambini autistici, però, sono spesso esclusi dai contesti sportivi inclusivi (Cioni, 2023). Si ipotizza che la mancanza di una formazione specifica possa incidere negativamente sull'accessibilità sportiva. Numerose ricerche hanno evidenziato che le arti marziali sono tra le discipline che offrono i maggiori benefici in termini di adattamenti comportamentali, comunicativi e relazionali per le persone autistiche (Bremer et al., 2016; Bahrami et al., 2012; Bahrami et al., 2016; Movahedi et al., 2013; Morales et al., 2021; Morales et al., 2022).

La Formazione Come Pilastro del Progetto

Nel 2022, in collaborazione con la Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali (FISDIR), la FIJLKAM ha istituito il primo corso di formazione specifica per gli Insegnanti Tecnici, che prevedeva lezioni teoriche e pratiche con interventi di pedagogisti, pediatri, psicologi, neuroscienziati, esperti in scienze motorie e Maestri FIJLKAM. Il corso ha fornito agli Insegnanti Tecnici una formazione specifica, dotandoli di strumenti necessari per iniziare a comprendere le esigenze dei bambini autistici, preparando così il terreno per un'autentica inclusione.

Il Modello Katautism

Il progetto Katautism si sviluppa attraverso un modello strutturato in sei fasi principali, ciascuna pensata per garantire un approccio inclusivo e accessibile:

- 1. Selezione scuole e Insegnanti Tecnici:** vengono selezionate le scuole, gli Insegnanti Tecnici specializzati e gli psicologi.
- 2. Corso di formazione:** gli Insegnanti Tecnici e gli psicologi partecipano a un corso di formazione.
- 3. Riunioni informative con maestre/i delle classi coinvolte, genitori e incontri individuali con le famiglie dei bambini autistici:** nelle scuole vengono svolte, prima della fase operativa, riunioni con maestre/i, genitori dei bambini coinvolti e riunioni individuali con i genitori dei bambini autistici.

INDICE LIBRO

Presentazioni:

Giovanni Malagò

Luca Pancalli

Sergei Aschwanden

Domenico Falcone

Prefazione di Dario Colella

Introduzione

CAPITOLO 1 - SPORT E AUTISMO: LA TEORIA

1.1 Caratteristiche dell'autismo

1.2 L'autismo nel DSM-V

1.3 L'etiologia dell'autismo

1.4 Sport e autismo

1.4.1 Autismo e sedentarietà

1.4.2 I benefici dello sport per le persone autistiche

CAPITOLO 2 - LE RAGIONI FONDANTI DEL PROGETTO KATAUTISM

2.1 L'importanza della formazione specifica

2.1.1 La formazione come strumento per la comprensione delle esigenze dei bambini autistici

2.2 L'isolamento dei bambini autistici: cause, conseguenze e strategie di intervento

2.3 Le caratteristiche di un tecnico sportivo: metodi di osservazione e strategie di intervento

2.4 La gestione del rinforzo positivo nelle persone autistiche: strategie ed efficacia

2.5 L'importanza della famiglia: il punto di vista genitoriale

2.5.1 La diagnosi

2.5.2 Lo stress genitoriale

2.5.3 L'importanza dello sport come supporto extrafamiliare

CAPITOLO 3 - IL MODELLO KATAUTISM: COME FAVORIRE L'INCLUSIONE SPORTIVA DEI BAMBINI AUTISTICI

3.1 L'importanza dell'ambiente arricchito visto come gioco: i bambini autistici sono prima di tutto bambini

3.2 L'importanza del gioco condiviso per i bambini autistici

3.3 Strategie per facilitare il gioco condiviso

3.4 L'importanza della prevedibilità per le persone autistiche

3.5 La prevedibilità nel progetto KATAUTISM

3.6 La comunicazione aumentativa alternativa (CAA): fondamento scientifico

3.7 I benefici dell'attività sportiva inclusiva per la società

3.8 Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini che praticano attività inclusiva

3.9 L'empatia nei bambini

3.10 I benefici dell'attività sportiva inclusiva per le persone autistiche

CAPITOLO 4 - I RISULTATI DEL PROGETTO KATAUTISM

4.1 Il GARS

4.2 L'SRS

4.3 Il TGMD-3

4.4 L'analisi degli psicologi esperti in autismo

4.5 Il punto di vista dei genitori di bambini autistici

4.6 L'esperienza degli Insegnanti Tecnici

CAPITOLO 5 - SCHEDE APPLICATIVE

5.1 Scheda rilevazione bambina/bambino

5.2 PECS - Immagini comunicazione aumentativa alternativa

CAPITOLO 6 - CONCLUSIONI

Postfazione di Angela Magnanini: il valore dell'accessibilità nelle attività sportive

Bibliografia

L'autrice

L'autrice

Nicole Maussier, romana di nascita, consegue nel 2004 presso l'Università degli Studi dell'Aquila la Laurea Magistrale in Scienze Motorie con specializzazione in Scienze e Tecnica dello Sport e nel 2006 il Master Internazionale di Primo Livello in Rugby. Nel 2023 ottiene il titolo di Dott. orato Europeo in Physical Education Science. Dal 2008 è docente per l'insegnamento "Rugby" presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico". Precedentemente ha svolto attività di docenza presso l'Università degli Studi dell'Aquila (dal 2005 al 2011 per l'insegnamento "Rugby") e presso l'Università telematica Ecampus (dal 2021 al 2023 per l'insegnamento "Giochi sportivi in ambito scolastico"). Nel 2024 è Ricercatrice borsista presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico". I suoi interessi di ricerca si focalizzano sullo sport e sul suo potenziale inclusivo per le persone disabili. Su questi temi ha partecipato come relatore a diversi Convegni e ha realizzato pubblicazioni scientifiche a livello nazionale e internazionale. La sua carriera professionale inizia nel 2004 nel mondo del Rugby perfezionando i suoi studi sulla preparazione atletica e sulla videoanalisi in Nuova Zelanda. Per la Federazione Italiana Rugby (FIR) dal 2005 al 2013 ha ricoperto il ruolo di preparatore atletico e video analyst per le nazionali maschili di Rugby. Nel 2015 inizia la sua collaborazione con la Federazione Italiana Judo Lotta a Karate e Arti Marziali (FIJLKAM) dove attualmente ricopre il ruolo di Responsabile Formazione Settore Disabili e Responsabile Programmazione Didattica, oltre a essere membro del Comitato Tecnico Scientifico e Project Manager del progetto nazionale ed Europeo KATAUTISM, da lei ideato. È esperta nella scrittura e nell'ideazione di progetti sportivi e di formazione. È ideatrice e responsabile dei progetti sportivi "KATAUTISM" e "L'Avventura di Simone". Per la FIJLKAM e la FIR ha ideato e coordinato i primi progetti relativi alla formazione dei tecnici sportivi sulle disabilità intellettivo-relazionali, dei quali è responsabile. È attualmente docente per la Scuola dello Sport (Sport e Salute) tenendo corsi per diverse Federazioni Sportive.









NO FRILLS WORKOUT

12KG