

武士道

**Bushidō**  
Accademia  
A.S.D. Arti Psicomotorie Orientali



**Sede legale :**

Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÉ (TO)  
Tel. 011.9208785 - Fax 011.9206972  
Associazione No profit C.F. 92016940014  
Iscrizione al registro C.O.N.I. n° 192750

**Sedi operative:**

Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - 10073 CIRIÉ (TO)  
Soc. Operaia - Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÉ (TO)

Contatti Skype : roberto.cont

web : <http://www.accademia-bushido.it>

e-mail : [roberto@contiero.com](mailto:roberto@contiero.com)

## ARTI PSICOMOTORIE: MENTE, SISTEMA NERVOSO E CONTROLLO DEL MOVIMENTO

Breve schema delle componenti mentali che presiedono alla genesi e al controllo dei movimenti:

Possiamo distinguere tre parti della mente:

◆ la **mente somatica** memorizza tutte le sensazioni provenienti dai muscoli, dalla pelle, dai tendini e dalle articolazioni (**cinestesia**) che l'esperienza motoria ci offre; la mente somatica è responsabile della coordinazione dei movimenti, dell'equilibrio e della *postura* cioè del modo in cui teniamo il corpo. Alla mente somatica afferiscono anche tutte le percezioni viscerali (senso di fatica, stanchezza, dispnea ecc).

◆ La **mente analitica** è responsabile del ragionamento, della logica e nel campo sportivo della tattica o strategia. La mente analitica sa cogliere differenze e analogie e costruire schemi logici a cui associare le esperienze del momento per formulare risposte adeguate alle aspettative di partenza. La mente analitica non può focalizzare l'attenzione su troppe informazioni senza subire limitazioni e quindi cerca di automatizzare le elaborazioni (automatismi).

Nell'apprendimento la mente analitica è fortemente impegnata a costruire tali automatismi in modo da poter liberare l'attenzione per altri fattori di controllo (o per altre attività). La mente analitica è responsabile dell'intelligenza e la sua capacità è determinata dalla quantità e varietà di schemi logici che si possiedono e che sono stati memorizzati (esperienza).

◆ La **mente emotiva** detta anche *inconscio* è responsabile delle nostre reazioni emotive ed istintive. Infatti questa parte della mente funziona unicamente con un meccanismo di stimolo e risposta senza intermediazione o elaborazione diretta del cosciente. La mente emotiva, o emotività in senso generale, è l'insieme delle emozioni (stati emotivi) e che possono essere divise in due categorie: positive (felicità, contentezza, allegria, amore, piacere, entusiasmo) e negative (paura, terrore, ansia, indifferenza, odio, collera, apatia, noia, tristezza).

La nostra emotività è dunque l'insieme delle esperienze vissute con dei forti stati emotivi sia negativi (traumi) che positivi (momenti felici). La mente emotiva, agendo unicamente con meccanismo di stimolo e risposta, non fa altro che paragonare l'esperienza attuale con quella vissuta precedentemente con tutti i suoi contenuti sensitivi e scatenare reazioni non coscienti e a volte anche irrazionali (ad es. ansie, inibizioni, fobie). L'emotività è strettamente legata al corpo, tanto e vero che se non l'avessimo non avremmo emozioni. E' noto come gli stati emotivi abbiano dei chiari segni fisici. Quando siamo gioiosi siamo in uno stato di eccitazione fisica, ci muoviamo più in fretta, siamo più scattanti e pronti, sentiamo meno la fatica; quando siamo depressi il nostro corpo è inebetito: ci costa fatica

qualsiasi cosa, il battito cardiaco è lento, il respiro superficiale; nello stato di terrore la sudorazione è violenta, il battito cardiaco è accelerato, la respirazione bloccata in apnea.

Tutte e tre questi tipi di mente possiedono la loro memoria: la registrazione di tutto il nostro vissuto, fatto di immagini, di suoni, di odori e gusti e anche di sensazioni provenienti dal corpo comprendendo anche le emozioni, il piacere e dolore fisici.

### **Il sistema nervoso**

E' attraverso il sistema nervoso che percepiamo la realtà esterna, memorizziamo dati e soprattutto comandiamo le azioni). Il sistema nervoso è costituito dal *sistema nervoso centrale* (midollo spinale + cervello), dal *sistema nervoso periferico* (nervi che escono dalla colonna vertebrale + nervi che escono dal cranio + gli organi di senso) e dal *sistema nervoso autonomo o vegetativo* costituito da agglomerati di cellule nervose posizionate vicino al midollo spinale e nella parte inferiore del cervello (tronco encefalico), la cui funzione è quella di controllare le funzioni corporee involontarie, soprattutto dei visceri, la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, i movimenti del tubo intestinale, la dilatazione/restrizione della pupilla, la secrezione di adrenalina.

Semplificando molto, il sistema nervoso in toto è composto da tre parti:

1. il **sistema sensoriale** che raccoglie e analizza i dati provenienti dal corpo e dall'esterno;
2. il **sistema motorio** che controlla i muscoli.

La parte sensoriale raccoglie dunque le sensazioni visive, uditive, olfattive, gustative, tattili, di dolore, di movimento e posizionamento delle varie parti del corpo. In particolari queste ultime possono farci avvertire la posizione di un'articolazione, la tensione dei muscoli e lo stiramento dei tendini, sensazioni molto importanti per la percezione del corpo durante l'attività motoria. Queste sensazioni unitamente a quelle tattili e a quelle che ci provengono dall'orecchio interno (relative alla posizione del capo rispetto alla gravità terrestre e all'accelerazione del corpo - che vengono dette "vestibolari") formano la "**sensibilità cinestesica**" di cui l'atleta né è grande cultore al pari della sensibilità uditiva per il musicista e di quella visiva per il pittore.

3. Il **sistema di elaborazione** ( la "coscienza" o "ragione" ) cioè l'integrazione delle informazioni per determinare l'appropriato comportamento o pensiero astratto valutando il messaggio sensoriale (come percezione della situazione ambientale).

## **I CANALI PERCETTIVI**

La possibilità di rendere l'allenamento efficace per l'apprendimento e per il perfezionamento di un gesto sportivo non sta tanto nel visualizzare il movimento stesso, quanto di "sentirlo" con tutti i sensi (**canali percettivi**). Sono infatti le informazioni che ci giungono dalla *sensibilità dei muscoli e tendini, delle articolazioni, della pelle* (se abbiamo dei contatti con un attrezzo, il suolo, o un avversario) e dal "*senso dell'equilibrio*" (*vestibolari*) mentre compiamo il gesto stesso che fungono da segnali che guidano finemente il controllo nervoso per l'esecuzione corretta del movimento secondo un certo schema mentale (modello). Tutte le sensazioni sopra citate determinano la **cenestesi** o **cinestesia** detto anche "**senso del movimento**". Esso è dato dunque dall'insieme delle sensazioni che provengono da:

- \_ tatto
- \_ dalle articolazioni, dai tendini e dai muscoli
- \_ dal vestibolo-labirinto o organo dell'equilibrio (senso dell'equilibrio)

La persona si mette in contatto con la realtà (compreso il proprio corpo) mediante i sensi e i nervi che portano tale sensibilità. Questi, unitamente ai centri nervosi superiori (corteccia cerebrale) che ricevono le informazioni, vengono detti "*canali percettivi*" (o anche **analizzatori**). I canali percettivi sono i seguenti:

- \_ Visivo
- \_ Uditivo
- \_ Olfattivo
- \_ Gustativo
- \_ Tattile
- \_ Vestibolare (o labirintico)
- \_ Muscolo-articolare
- \_ Dolorifico
- \_ Piacere-benessere
- \_ Organico-viscerale

Al fine del controllo del movimento è importantissimo il canale *visivo* (essendo il senso più sviluppato nell'uomo); la vista infatti ci guida per darci dei riferimenti spaziali quando ci muoviamo. Il **canale uditivo** nel dirigere il movimento ha anch'esso una certa importanza non solo perché in alcuni gesti i segnali acustici determinano un "via" o un orientamento, ma perché possono determinare una struttura ritmica che guida lo schema d'azione.

Il **canale vestibolare o labirintico (senso dell'equilibrio)** deriva dalle informazioni che giungono dal vestibolo o labirinto posto nell'orecchio interno che ci fornisce sensazioni relative alla posizione della testa (e quindi di tutto il corpo) rispetto alla verticale gravitazionale e alla variazione di velocità (accelerazione).

Dal **canale muscolo-articolare** invece ci giungono le percezioni della posizione degli arti e della colonna vertebrale e anche della forza muscolare che applichiamo a queste parti del corpo. I recettori di tali informazioni sono nelle articolazioni, nei legamenti e nei tendini (questi ultimi si interpongono come misuratori di tensione tra l'organo motore generatore di forza che è il muscolo e l'osso che è la leva).

L'insieme delle informazioni che ci giungono dai canali tattile, vestibolare e muscolo-articolare quando ci muoviamo determina il cosiddetto **senso cinestesico o cenestesi**.

Il **canale dolorifico** è un canale privilegiato che ci mette in guardia contro i danni che sta subendo il nostro corpo. La **soglia del dolore** (cioè il livello al quale iniziamo a percepire la sensazione di dolore a seconda del danno che stiamo subendo) è variabile da individuo a individuo ma può anche essere influenzato dallo stato emotivo. In certe condizioni (euforia, spavento, collera ad esempio) sentiamo meno dolore, in altre percepiamo molto più sensibilmente una sia pur piccola botta. E' il caso ad esempio del pugile (o del combattente) che nella furia della lotta non sente il dolore dei colpi e le ferite. Lo stato di forte esaltazione (caricamento) in questo caso aiuta ad affrontare una situazione fisicamente dolorosa. La soglia del dolore è influenzata dunque dalla secrezione di alcuni ormoni e dal sistema nervoso ( produzione di adrenalina, endorfine ).

Esiste in contrapposizione al precedente canale anche il **canale del piacere-benessere** responsabile delle sensazioni generali dello star bene (sensazioni di potenza, eccitazione, di felicità, di godimento, di pace, di appagamento), anch'esso condizionato dalle endorfine.

Il **canale organico-viscerale** è responsabile delle sensazioni che ci derivano dai visceri (soprattutto addominali e toracici) ma anche da sensazioni più generali quali dispnea (mancanza d'aria), nausea, vomito, capogiri, stanchezza o debolezza generale. Anche per questo canale esiste una funzione inibitrice da parte di alcuni ormoni come l'adrenalina e noradrenalina che possono ridurre le sensazioni di fatica organica ( specie negli sport di resistenza ) dove anche l'aspetto mentale (visualizzazione della vittoria, dell'impresa, del superamento di se stessi, ecc) determina la vincita della volontà sulle sensazioni organiche negative che indurrebbero l'atleta a fermarsi.

### **Il sistema motorio**

Quando compiamo un movimento controllato con attenzione, i comandi per azionare i muscoli partono dalla **corteccia motoria**, attraversano il cervello e giungono al midollo spinale dal quale, seguendo i nervi specifici della zona interessata al movimento, giungono

ai muscoli. Non tutti i movimenti sono però controllati dalla corteccia motoria: da essa partono principalmente i comandi di movimenti molto controllati dalla coscienza come quando, ad esempio, si compiono movimenti fini di manipolazione o in fase di apprendimento di un gesto nuovo: l'individuo spesso si muove secondo movimenti che conosce molto bene e su cui effettua solo un controllo generale come ad es. quando camminiamo guardando le vetrine; sono i cosiddetti **automatismi**, gestiti dai **nuclei della base**, altra parte del cervello.

I **riflessi** invece sono movimenti involontari che sono scatenati da precise e forti sensazioni come quelle di dolore o di stiramento: i comandi partono a livello del midollo spinale e non provengono dal cervello che ne risulta quindi escluso. Un riflesso che interviene nell'attività motoria è il **riflesso tonico-protettivo** che si ha quando stiriamo troppo violentemente i muscoli (es. con un movimento brusco): particolari recettori presenti nei tendini inviano il segnale che sono stati stirati troppo velocemente; tale segnale giungendo al midollo spinale scatena un riflesso di contrazione del muscolo che rapidamente si accorcia per contrastare la forza che tende ad allungarlo. Se il muscolo non è abbastanza robusto oppure se è troppo forte e l'articolazione su cui agisce è bloccata (per cui il muscolo non ha la possibilità di accorciarsi) si può incorrere nello stiramento muscolare (o peggio ancora nello strappo del tessuto).

Del sistema motorio fa parte anche il **cervelletto**, situato alla base del cranio. È responsabile della coordinazione dei diversi muscoli e del controllo del tono muscolare involontario. I movimenti del corpo sono fortemente influenzati dall'inerzia del corpo, dagli slanci degli arti e dalle ammortizzazioni degli appoggi al suolo (ad esempio quando si corre o si salta). Quando diamo un calcio occorre applicare una certa forza, ma, una volta iniziato, il movimento continua finché una forza opposta non lo arresta. Né la corteccia, né i nuclei della base sono in grado di agire regolando la forza dei muscoli che determinando il calcio (inibendo invece quelli che gli si oppongono sino a che l'azione non termina con una inversione degli interventi muscolari). Il cervelletto coordina dunque l'azione agonista, antagonista o di tenuta dei muscoli ed è quindi responsabile della regolazione delle escursioni dei movimenti e della loro fluidità. Non è responsabile della coordinazione vera e propria dei movimenti che è invece una funzione cosciente o sub cosciente della corteccia e/o dei nuclei della base dell'encefalo, i quali programmano le sequenze spazio-temporali di un movimento complesso.

Quindi al cervelletto giungono segnali complessi:

- dalla corteccia e dai nuclei della base che inviano gli schemi motori;
- dai muscoli sul loro stato di allungamento e di forza e dalle articolazioni e tendini (propriocezione);
- dall'apparato di equilibrio sito nell'orecchio interno circa la posizione della testa e del corpo riguardo alla verticale;
- dagli occhi per ottenere un quadro visivo dei rapporti del corpo rispetto all'ambiente circostante (orientamento).

Con i primi due collegamenti il cervelletto compara lo stato effettivo della periferia (cosa stanno facendo i muscoli e le articolazioni) con quello che dovrebbero fare (programma motorio) per aggiustare il movimento nel suo complesso inviando dei segnali correttivi alla corteccia (**feedback**).

Gli altri due collegamenti servono al cervelletto per coordinare l'attività dei muscoli antigravitazionali (gambe e schiena soprattutto) per il mantenimento dell'equilibrio. Durante uno spostamento del corpo, dall'apparato vestibolare sito nell'orecchio interno arrivano segnali di cambiamento di velocità o di posizione rispetto alla verticale confermati dalla analisi visiva (l'occhio cercherà di riflesso dei riferimenti spaziali fissi su cui appoggiarsi), che permetteranno al cervelletto di trasmettere dei segnali ai muscoli antigravitazionali per compensare ed evitare la perdita di equilibrio dovuta al movimento.

## **Il sistema di elaborazione**

Una volta percepita una situazione mediante il sistema sensoriale, l'individuo deve elaborare una strategia comportamentale: un'azione o un pensiero astratto. Le informazioni che giungono al cervello quindi vengono comparate con quelle memorizzate da esperienze precedenti. Questa comparazione avviene, anche se non unicamente, negli stati più profondi della corteccia cerebrale e il risultato di tale comparazione viene inviato alla **corteccia frontale** dove ha sede il pensiero cosciente e, se la situazione ha un forte contenuto emozionale (presente o paragonabile al passato), anche ad una zona centrale del cervello piuttosto ampia e complessa, il **sistema limbico**, dove hanno sede le emozioni e i collegamenti di queste con l'attività viscerale.

Nell'area frontale della corteccia avviene dunque il pensiero cosciente, la decisione di cosa fare, la valutazione delle conseguenze del proprio comportamento e anche la programmazione generale, l'intenzione e il fine dell'azione che l'individuo vuole attuare in base ai propri valori, credenze, ecc.

Dunque nell'area frontale si decide una programmazione generale del comportamento per perseguire un certo fine dell'azione, che passa poi alla corteccia motoria (per i movimenti fini ad alto controllo) e/o ai nuclei della base (per i movimenti automatici) per la coordinazione dei movimenti, mentre il cervelletto bada al mantenimento dell'equilibrio e alla regolazione delle tensioni muscolari per la fluidità del movimento. Un esempio concreto può far capire meglio: uke viene attaccato da tori; uke osserva la situazione (area visiva) e percepisce che l'attacco arriverà da parte di tori dalla parte destra mediante chu-dan-tsuki; stabilisce di parare e contrattaccare (area frontale) con la seguente sequenza temporale di azioni: parata in soto-uke, contrattacco con jodan-uraken. La coordinazione dei singoli moduli di movimento ( parata e contrattacco ) viene svolta dai nuclei della base per gli automatismi di cui uke è già padrone mentre la regolazione della distanza utile per una parata efficace ed un preciso contrattacco verso naso/occhio/carotide, quindi la valutazione del danno da causare in una eventuale situazione reale di difesa, uso del polso, della mano e delle dita, il tutto deciso precedentemente dalla corteccia frontale), viene presa in carico dalla corteccia motoria utilizzando i dati visivi.

**Come si realizza l'apprendimento** di un gesto complesso? Gli impulsi nervosi che circolano nel nostro cervello quando viviamo una esperienza motoria ( e non solo ) determinano una sorta di traccia elettrica del percorso tra le cellule cerebrali che ne facilitano un successivo passaggio determinando quello che chiamiamo *apprendimento*. Il meccanismo è il seguente: quando un segnale passa attraverso delle connessioni (sinapsi) tra un particolare gruppo di cellule nervose, esso lascia in qualche modo una traccia in tali connessioni in modo che il passaggio in tempi successivi attraverso le stesse sinapsi sia facilitato. Pertanto, quando nel cervello prende il via un certo programma d'azione (o anche un pensiero) esso lascia una traccia nelle sinapsi utilizzate e ciò rende più facile il richiamo dello stesso programma (o pensiero) in un momento successivo. Questa traccia nelle connessioni tra cellule nervose sembra essere influenzata dalla quantità di passaggi dello stimolo nervoso che determina lo sviluppo della rete di neuroni e delle sinapsi utilizzati. Quindi questo fa comprendere la funzione dell'**esercizio** e delle **ripetizioni a bassa velocità** nell'apprendimento in genere. *Quelli che inizialmente erano sentieri diventano con l'esercizio delle autostrade*. C'è però da tener conto anche del fattore emozionale nell'apprendimento. Infatti come si spiega che certe situazioni emotivamente forti si ricordano per tutta la vita pur avendole vissute una volta soltanto? Il contenuto emozionale delle situazioni che percepiamo infatti ha una funzione attivante del sistema limbico, quella parte del cervello più antica e posta in centro ad esso, che a sua volta facilita l'attivazione delle sinapsi. Per apprendimento motorio si intende quindi l'acquisizione mentale delle sequenze del movimento, favorendo la riproduzione di azioni

motorie da parte dell'allievo e attraverso le quali egli si modifica ( si migliora! ) aumentando così la sua capacità di movimento o prestazione.

Basi generali dell'apprendimento:

- L'ambiente sociale: famiglia; scuola; relazioni tra allievo/istruttore; relazione allievo/allievi, (dojo), ecc.
- Il linguaggio: tra istruttore e allievo; gli istruttori devono essere in grado di riprodurre verbalmente o dimostrare le fasi del movimento; a sua volta l'allievo deve essere in grado di comunicare con l'insegnante.
- La motivazione: cosa spinge l'allievo a frequentare la palestra, ad acquisire nuove forme di movimento
- La comprensione del compito di movimento assegnato: è necessario che l'allievo comprenda in tutti i suoi dettagli l'intero decorso dell'azione motoria da imparare
- Feed Back: cioè l'informazione di ritorno, occorre verificare il livello raggiunto dopo un certo periodo di apprendimento
- Livello motorio di base: per alcuni allievi risulta facile imparare, per altri meno; questo è in parte dovuto alle esperienze motorie precedentemente vissute ed in parte al patrimonio genetico.

Le fasi del processo di apprendimento:

1a fase: va dalla comprensione del compito di movimento fino alla coordinazione grezza ( spostamento del corpo, semplici schemi di parate e attacchi); l'allievo dovrà eseguire il gesto in modo accettabile.

2° fase: va dalla coordinazione grezza alla coordinazione fine: l'allievo esegue il movimento in maniera fluida e corretta.

3a fase: va dalla coordinazione fine alla disponibilità variabile cioè possibilità di inserire variabili più complesse.

## **LE CAPACITA' COORDINATIVE**

- Capacità di orientamento: è la capacità di determinare e variare la posizione del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ad un certo campo d'azione definito ( es. tatami ), alla posizione o ai movimenti dell' avversario (es. difesa da attacco destro o sinistro, da arto superiore o inferiore).
- Capacità di combinazione e accoppiamento: combinazione cioè capacità di collegare più movimenti diversi accoppiandoli (es. parata con spostamento tsuru-ashi)
- Capacità di trasformazione: consente di trasformare un programma motorio già avviato in un altro a seguito di improvvisi mutamenti (es. parata su finta con arto sup. e attacco con mae-geri)
- Capacità di equilibrio: è la capacità che permette di mantenere l'equilibrio, di perderlo e di recuperarlo. Una corretta azione di tuffo non è altro che una volontaria e controllata perdita dell'equilibrio
- Capacità di reazione: è la capacità di rispondere in modo rapido ed adeguato a stimoli esterni di varia complessità ( es. *go-no-sen* prendere l'iniziativa per primi / *Ten-no-Sen* prendere l'iniziativa appena tori (l'avversario) si muove / *Sen-no-sen* prendere l'iniziativa in ritardo durante lo sviluppo della tecnica avversaria / *sen sen non sen* prendere l'iniziativa prima del prima, cioè solo sulla base dell'intuito, quando l'avversario ha solo pensato di attaccare ). Sono fondamentali la velocità d'analisi e di percezione degli stimoli ottici e/o acustici e la capacità di realizzare velocemente un programma mentale.

- Capacità di differenziazione: è la capacità che permette di coordinare in modo fine e preciso gli interventi muscolari delle varie parti del corpo, con il giusto impiego di forza ( es. kime-waza , leve articolari, rotture).
- Capacità di anticipazione: permette di percepire gli sviluppi di un'azione e, di conseguenza, di impostare la risposta motoria avendo già previsto i risultati.
- Capacità di ritmizzazione: capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico o volutamente non-ritmico agli atti motori (es. kion, kata, kumite con tutte le loro variabili ).

Non va dimenticato che le varie capacità coordinative e i processi di controllo dei movimenti, grezzi o fini che siano, sono già “ caricati “ in parte nella nostra mente, proprio come programmi già presenti all'atto dell'acquisto di un computer, sotto forma di schemi motori di base. I movimenti fondamentali (o schemi motori di base) sono: camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare, strisciare e rotolare, arrampicarsi.

E' facile comprendere come questi schemi fondamentali di movimento siano implementabili e sommabili per ottenere ulteriori schemi sempre più precisi e ripetibili anche in condizioni in cui non tutti i canali sensoriali siano utilizzabili ( es. buio, isolamento acustico, presenza di stimoli esterni, ecc. ); va infine ricordato come non vi sia praticamente limite al miglioramento dei vari schemi motori: dopo innumerevoli ripetizioni e quindi dopo la “ fissazione “ di un movimento fino a farlo diventare “ automatico “, sarà sempre possibile ritoccarlo per aumentare precisione, efficacia, potenza, adattandolo alle più diverse condizioni.

Dopo questo frammentario richiamo alla neurofisiologia proviamo a riflettere un po' meglio sulla “nostra” situazione di praticanti del karate: questa breve disquisizione non vuole assolutamente essere esaustiva ma soltanto stimolare ognuno di noi a riflettere sui concetti espressi durante le lezioni e che, per mancanza di tempo, non possono essere ulteriormente sviluppati.

Se esaminiamo le basi dell'apprendimento e le capacità coordinative citate in precedenza, si può facilmente capire come, per ogni individuo, queste abbiano diversa valenza, dando luogo ad un'ampia varietà di combinazioni di “ atteggiamenti “ nei confronti dello **studio** che si effettua in palestra: possiamo così assistere ad un atteggiamento “ distratto “, “ concentrato “, “ rigido “, “ rilassato “, “ disilluso “, “ scoraggiato “ e così via, facilmente riconoscibili con un minimo di osservazione; risulta pertanto chiarissimo quanta importanza abbia la componente psichica nella pratica della nostra disciplina. Coscienza e ragione rendono concreti concetti astratti quali impegno, concentrazione, capacità di astrazione da routine lavorative o famigliari, capacità di sopportazione della fatica e del dolore, ecc. e possono realmente portarci oltre i nostri ovvi limiti fisici se sostenute da valide motivazioni.

Quali performances perseguiamo? Quali sono le motivazioni che ci spingono a frequentare la palestra, e ancora, una particolare palestra piuttosto che un'altra?

Nella nostra palestra non ci dedichiamo alla preparazione delle gare, siano esse di kumite o kata, e l'agonismo inteso come ricerca della vittoria, del primato, è sempre stato contenuto; ma agonismo significa anche volontà di migliorarsi, di riconoscere, e vedere confermata da istruttori e allievi stessi, la propria capacità di apprendimento: questo è sempre stato l'obiettivo principale perseguito presso la *nostra* palestra, dove il cambio di colore di una cintura testimonia la dedizione ( tempo/costanza ) profusa dall'allievo nella pratica della disciplina, la conferma di un livello di preparazione raggiunto, e indubbiamente la richiesta di un ulteriore impegno su una strada che esige studio continuo e offre risultati sempre perfettibili: da un iniziale lavoro ( solo apparentemente noioso ) dedicato a costruire e rinforzare la componente muscolo-articolare ( la base fisica ) del

karateka si passa gradualmente ad un affinamento delle tecniche per arrivare a poter compiere un gesto (es. parata/contrattacco ) nel modo più efficace e più funzionale possibile ( si noti come l'inizio dell'azione preveda sempre una parata o comunque un attacco in ritardo in seguito all'iniziale azione offensiva da parte del tori/avversario; senza voler entrare in merito ad implicazioni storiche/culturali/geografiche sull'origine della disciplina del karate, ricordiamo che il massimo obiettivo delle arti marziali è il non-combattimento, la preservazione e la difesa della propria vita e non l'assalto a quella altrui), esercitando il massimo controllo non solo sulla potenza e sulla precisione della tecnica ma anche sulle emozioni e sui pensieri che l'hanno generata.

Ancora una volta abbiamo compiuto una traiettoria circolare nella descrizione di un'azione: dalla coscienza, fonte dell'idea del movimento, siamo passati lungo il sistema nervoso fino ai muscoli, ai tendini e alle estremità del corpo per poi ritornare alla mente, in un processo continuo di stimolo e reazione.

Il presidente dell'Accademia

***Dott. Emilio Gugliermetti***