

空  
手  
道

# Quaderno Tecnico di

---

---

Realizzato nel  
**SETTEMBRE 2003**

*a cura di Bresciani Stefano (insegnante tecnico FIJKAM)*



# Presentazione

Caro atleta, ciò che ti proponiamo con questo “quaderno tecnico” non è materia di studio come se fossimo a scuola, si tratta semplicemente di un modo per completare la tua specializzazione nel karate, inteso come karate-do, ovvero la via (do) del karate, che deve essere seguita non solo in palestra, ma soprattutto fuori.

Il nostro obiettivo, oltre alle pagine puramente tecniche che riguardano le posizioni e l’agonismo, è di guidarti nell’apprendimento di altri argomenti: dall’alimentazione alla psicologia, dall’anatomia umana alla filosofia orientale.

In queste pagine troverai solo un breve riassunto di ciò che ti verrà insegnato nelle lezioni di teoria; inoltre questo quaderno potrà diventare un utile strumento per approfondire determinati argomenti attraverso libri o siti internet e per annotare le domande e i dubbi che potrai esporre agli insegnanti.

In questo modo potrai accrescere la tua preparazione non solo fisica, ma soprattutto mentale.

## INDICE

Presentazione....	pag.2
Karate-do.....	pag.3
G.Funakoshi.....	pag.4
Biomeccanica...	pag.5
Agonismo.....	pag.6
Alimentazione...	pag.7
Anatomia.....	pag.8
Psicologia.....	pag.9

**Buona lettura!!!**



## *I miei appunti...*

# ***Karate-do***

La storia e l'evoluzione del karate sono molto complesse.

L'isola di Okinawa (nel mare a sud del Giappone) è il luogo in cui si formò un'arte marziale da cui ebbe poi origine il karate, che si sviluppò poi in Giappone e, molti anni più tardi, nel resto del mondo.

L'arte marziale di Okinawa nacque in segreto e per lungo tempo rappresentò una conoscenza destinata alla nobiltà; in seguito si diffuse anche fra altri strati sociali benché la sua divulgazione fu sempre limitata ad un numero ristretto di persone.

Grazie al contributo di vari personaggi del mondo orientale, quel "primitivo" karate uscì da Okinawa per definirsi più o meno come noi oggi lo conosciamo, giungere nelle scuole giapponesi, entrare nei primi dojo e divenire un disciplina sportiva conosciuta in tutto il mondo.

Nonostante i suoi sviluppi nell'ambito sportivo il karate do ("do"=via, Kara = "mano", "te"=vuota : la via della mano vuota) racchiude ancor oggi in sé l'essenza dell'antico e autentico karate, che si configurava più come uno stile di vita utile per superare qualsiasi ostacolo ricorrendo, in casi estremi, anche all'uso della forza. Le cinque regole del "Dojo Kun" sono esemplari per capire quanto la dimensione interiore sia importante:

空  
手  
道

- 1) **Cerca di perfezionare la tua anima**  
Gin Kaku Kàn Sei Ni Tsutò Mu Rù Kotò
- 2) **Cerca di fare cose giuste al servizio del bene**  
Makoto No Mici O Mamò Rù Kotò
- 3) **Cerca di allenarti con grande volontà**  
Do Rioku Nò Sei Scin O Jascina U Kotò
- 4) **Cerca di comportarti con lealtà**  
Rei Ghi O Omò N Zu Rù Kotò
- 5) **Cerca di non reagire anche se sei provocato**  
Ke Kki No Ju O Jmàsci Mù Rù Kotò

## *I miei appunti...*

# *Gichin Funakoshi*

È considerato il creatore del “karate moderno”, ossia quello degli ultimi 100 anni. Funakoshi, fondatore dello stile “shotokan” (“la casa sull’onda dei pini”), ha introdotto concetti molto profondi (vedi alcuni dei 20 precetti sotto riportati), oltre a elementi davvero importanti, tra i quali:

- l’ insegnamento alle scuole elementari
- la presentazione del karate a Tokyo
- il cambiamento dell’ideogramma del karate da “mano cinese” a “mano vuota”
- la costruzione del 1° dojo Shotokan
- l’introduzione del karategi (sull’esempio del Judo) e delle cinture.



G. Funakoshi  
(1868 ÷ 1957)

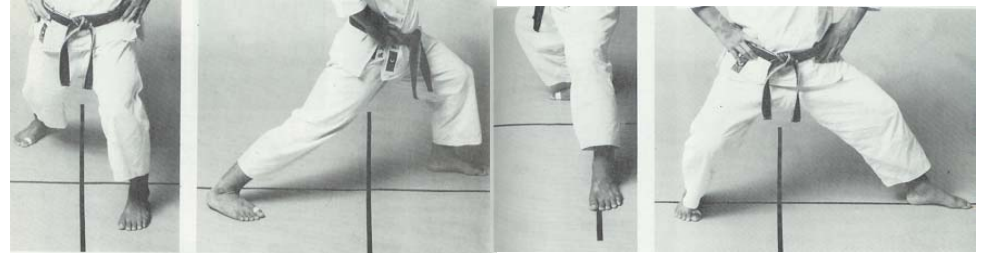
### **ALCUNI DEI 20 PRECETTI di Gichin Funakoshi**

1. Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto e termina con il saluto.
4. Conosci dapprima te stesso, poi conosci gli altri.
5. Nell'arte, lo spirito importa più della tecnica.
8. Non pensare che si pratichi karate solamente nel dojo.
9. L'allenamento nel karate si prosegue lungo tutta la vita.
11. Il karate è come l'acqua calda, si raffredda quando si smette di scaldarla.
17. Mettiti in guardia come un principiante, in seguito potrai stare in modo naturale.
18. Bisogna eseguire correttamente i kata, essi sono differenti dal kumite.
19. Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche.
20. Pensa ed elabora sempre.

# *I miei appunti...*

# ***Biomeccanica***

Ecco alcune delle posizioni (“dachi”) fondamentali del karate:



ZENKUTSU-DACHI

KOKUTSU-DACHI



KIBA-DACHI



RENOJI-DACHI



SHIKO-DACHI

## *I miei appunti...*

# **Agonismo**

Soffermandoci sull'**AGONISMO** specializzato nel **KATA**, lo scopo di un atleta è quello di arrivare ai massimi livelli di:

1. *resistenza*
2. *tecnica*
3. *ritmo*
4. *potenza*
5. *kime*
6. *espressività.*



L'allenamento deve essere mirato all'acquisizione di questi 6 elementi, che comprendono al loro interno altri fattori, quali: la respirazione, la posizione corretta, la coordinazione, la forza, la velocità, il kiai, la contrazione e decontrazione muscolare, la concentrazione e l'apertura mentale.

Di particolare importanza nell'agonismo giovanile vi sono la tecnica (soprattutto le posizioni) e il ritmo.

Per avere un buon ritmo bisogna avere una solida preparazione, sia tecnica che psico-fisica: bisogna conoscere perfettamente ogni tecnica, ogni posizione, ogni spostamento all'interno dello schema del kata ("embusen") e avere una capacità aerobica (resistenza) abbastanza elevata.

Altro fattore da non trascurare sin da piccoli è l'espressività: direzione degli occhi (che anticipa il movimento), sguardo severo e penetrante, fiducia e stima in sé stessi, convinzione, fierezza e anche naturalezza (non solo durante l'esecuzione ma anche quando si sale sul tatami, si esegue il slauto e lo yoi, si indossa il kimono) sono ingredienti fondamentali se si vogliono raggiungere alti livelli.

## **Nei giorni di ALLENAMENTO**

Fondamentale è bere nel corso della giornata almeno 2 litri (ragazzi) o 3 litri d'acqua (adulti). E' opportuno distribuire la giornata in 3 pasti principali e 2 spuntini (metà mattino e metà pomeriggio):

- *COLAZIONE*: non dev'essere trascurata mangiando qualcosa di veloce e grasso (meglio evitare brioches e creme varie)
- *PRANZO*: è meglio mangiare un primo di pasta, un secondo di carne o pesce o uova o formaggio, almeno un pane, verdura e frutta.
- *CENA*: simile al pranzo, ma diminuendo le quantità (possibilmente evitando la carne).
- *SPUNTINI*: possono essere a base di frutta fresca o frutta secca.

Prima dell'allenamento, è consigliabile mangiare un po' di cioccolata o marmellata o miele e, durante l'allenamento stesso, bere acqua zuccherata.

## **Nei giorni di GARA**

Regole che dovrebbero essere seguite prima delle gare:

- consumare un pasto non abbondante 3 ore prima;
- evitare cibi grassi e/o ricchi di proteine (ad esempio la carne);
- pochi condimenti (evitare il burro);
- mangiare pasta e verdura;
- mangiare un po' di frutta fresca;
- evitare gli alcolici;
- mangiare lentamente, masticando a lungo;
- bere acqua + zucchero prima della gara.

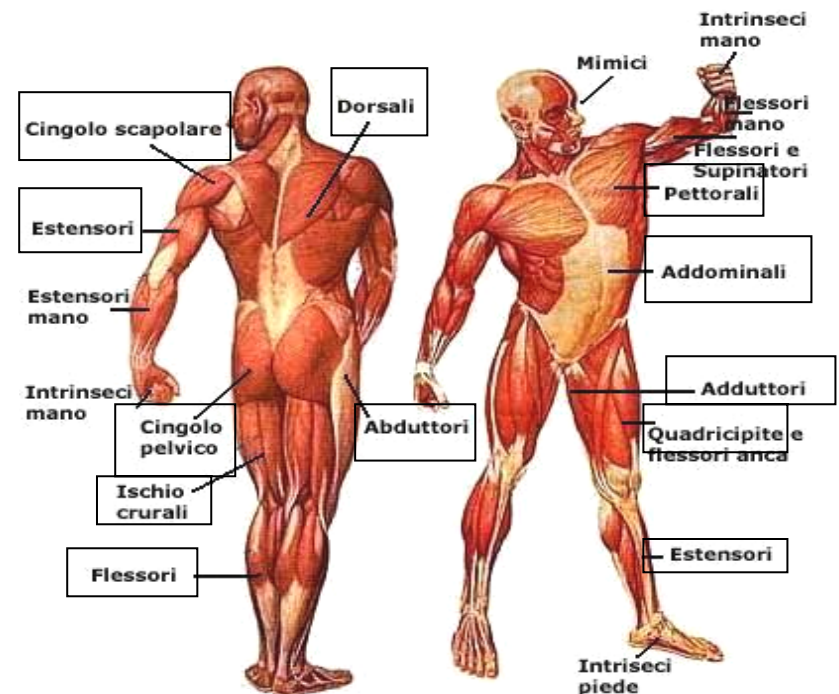
# I miei appunti...

# Anatomia

Per una migliore efficienza e tonicità nell'esecuzione dei **kata**, il potenziamento dovrà essere basato su una serie di esercizi che interessano tutte le parti muscolari.

Se si vuole effettuare un kata con un buon kime occorre bloccare ogni tecnica utilizzando sia i muscoli degli arti superiori che quelli degli arti inferiori: necessitano quindi un adeguato sviluppo e preparazione. Particolare attenzione va posta nei quadricipiti femorali (coscia), nei dorsali e negli addominali, che favoriscono la stabilità nelle posizioni, oltre al cingolo pelvico (glutei e ileopsoas), che interessano soprattutto i calci.

Per il **kumite**, invece, va posta maggior attenzione alla zona dei dorsali e dei muscoli brachiali (che favoriscono l'esplosività dei kizami-tsuki e dei gyaku-tsuki), oltre a quella dei quadricipiti, che svolgono un'azione determinante nell'allungamento degli arti inferiori, sia per quanto riguarda tecniche di pugno che di calcio.



## *I miei appunti ...*

# **Psicologia**

Le nostre **ambizioni** possono essere realizzate solo se proporzionate al lavoro ed al tempo che gli dedichiamo.

E' importante definire i propri **obiettivi** nel karate, come nella scuola, nel lavoro come in una famiglia.

Bisogna affiancare al lavoro tecnico la preparazione atletica e mentale. Se si vuole vincere bisogna allenarsi con volontà e sacrificio.

**Il karate agonistico** è il mezzo per approfondire le conoscenze non solo dal punto di vista tecnico, ma soprattutto nella vita quotidiana: deve diventare uno **stile di vita** !

Ecco perchè prepararsi alla competizione, di livello provinciale o mondiale, ci serve per affrontare meglio le paure e i problemi che si presentano nella vita di tutti i giorni.

Per **competizione** non s'intende solo la gara agonistica ma anche quella legata al confronto con gli altri, cercando di:

- *migliorare* la propria personalità nel rapporto con gli altri;
- *migliorare* il proprio corpo attraverso un'attività sportiva sana e soprattutto continua;
- *migliorare* la propria cultura leggendo libri o riviste;
- *migliorare* ascoltando con attenzione le parole degli istruttori.

La volontà di vincere o di riuscire in qualche scopo non basta per centrare gli obiettivi.

Bisogna affrontare e superare i limiti della volontà, pensando che in ogni azione che facciamo, sia in gara, sia in allenamento che nella vita quotidiana, c'è sempre qualcosa da migliorare e per farlo bisogna avere una mentalità aperta.

In questo modo potremo apprezzare anche i momenti di sfortuna che mai consideriamo momenti positivi mentre invece ci fanno crescere.